



Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

DISSERTAÇÃO

COMPOSIÇÃO CORPORAL, INGESTÃO NUTRICIONAL E PERCEÇÃO
DA INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA DESPORTIVA
EM ATLETAS PRATICANTES DE FUTSAL: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO

Sílvia Patrícia Soares Zambujo Brum

Dezembro, 2020



Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

DISSERTAÇÃO

**COMPOSIÇÃO CORPORAL, INGESTÃO NUTRICIONAL E PERCEÇÃO
DA INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA DESPORTIVA
EM ATLETAS PRATICANTES DE FUTSAL: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO**

Sílvia Patrícia Soares Zambujo Brum (nº 1502665)

Orientação:

Prof.^a Doutora Ana Pinto de Moura

Prof.^a Doutora Bela Franchini, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da
Universidade do Porto

Dezembro, 2020

SUMÁRIO

O futsal é uma modalidade desportiva relativamente recente e, embora seja uma modalidade em crescimento, até ao momento não existem recomendações nutricionais para praticantes de futsal. Contudo sabe-se que a alimentação influencia significativamente o rendimento desportivo, dada a alimentação ser o veículo de obtenção de energia e nutrientes. A presente investigação procurou avaliar a composição corporal, a ingestão nutricional e hábitos de sono e de treino de atletas de futsal Sénior Masculinos do Campeonato Nacional da II Divisão de Futsal - Série Açores, bem como avaliar a perceção destes atletas da influência da alimentação na prática desportiva. Recorreu-se à antropometria para avaliação da composição corporal (n=68) e à aplicação de questionários às 24 horas anteriores em 3 dias distintos para avaliação da ingestão alimentar (n=20) utilizando o programa informático Nutrium® e à entrevista como técnica de recolha de informação para avaliação da perceção (n=20), utilizando o programa informático QSR Nvivo 10®. Embora a maioria dos atletas apresente uma composição corporal saudável, detetou-se elevada prevalência de excesso de peso, sobretudo nos atletas que participaram da avaliação da ingestão nutricional e perceção. Da avaliação da ingestão nutricional verificou-se inadequação, isto é, baixa em energia e hidratos de carbono e elevada em lípidos e álcool. Do discurso dos atletas demonstrou-se que os mesmos entendem o conceito de alimentação saudável, embora a maioria admita poder melhorar a sua alimentação, sendo que a falta de tempo e a dificuldade em abandonar os alimentos preferidos foram os principais obstáculos identificados à prática de uma alimentação saudável. Em relação ao desempenho, os atletas referiram poder melhorá-lo, através de certos alimentos a evitar ou a promover. Uma minoria dos atletas consumia suplementos para melhoria do desempenho.

ABSTRACT

Indoor soccer is a relatively recent sport and, although it is a growing sport, there are no nutritional recommendations for futsal athletes. However, it is known that food affects sports performance, given the energy and nutrients. The goals of the present investigation, was assessment body composition and nutritional intake and sleep and training habits of senior male indoor soccer athletes from the National Championship of the II Futsal Division - Azores Series, as well as assessing the perception of these athletes of the influence of food in performance. Anthropometry was used to assess body composition (n=68) and the application of questionnaires to the previous 24 hours in 3 different days to assess food intake (n=20) using Nutrium® software and the interview as a technique for obtaining information to assess the perception (n=20), using the QSR Nvivo 10® software. Although the majority of athletes have a healthy body composition, a high prevalence of overweight was detect although most athletes have a healthy body composition, there was a high prevalence of overweight mainly in the athletes that participate in nutritional intake assessment and perception. The assessment of nutritional intake showed inadequate, that is, low energy, carbohydrates and high of lipids and alcohol. From the discourse of the athletes studied, it is understood that they understand the concept of healthy eating, although most admit being able to improve their diet, and the lack of time and the difficulty in abandoning favorite foods were the main criteria identified for the practice of a healthy eating. In relation to performance, the athletes reported being able to improve performance by changing food habits and through certain foods to avoid or promote. A minority of athletes consumed supplements to improve performance.

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Ana Pinto de Moura e à Professora Doutora Bela Franchini, pela orientação, por toda a transmissão de conhecimentos e palavras de incentivo e por nunca terem desistido de mim mesmo quando não acreditei ser possível concluir esta etapa tão importante na minha vida académica e profissional. Muito obrigada por todo o tempo dispensado e paciência.

Ao Professor Doutor Rui Poínhos, por todo o apoio na elaboração da base de dados e no tratamento estatístico e por partilhar a sua experiência e sabedoria.

À minha mãe, por ser um exemplo de garra e persistência e que me ajuda sempre nos momentos mais difíceis.

À Carlota e ao Lourenço, os melhores filhos, que me deram força e me apoiaram incondicionalmente. Ao Luís, por sempre acreditar nas minhas capacidades, por me fazer correr atrás dos meus sonhos e por ser o ponto de equilíbrio na nossa família. Aos meus sogros por todo o apoio e por serem uns pais para mim.

À coordenadora da Unidade de Nutrição e Alimentação do Hospital de Santo Espírito, Dra. Cláudia Meneses, por partilha de experiências e por facultar o adipómetro e às colegas Marta e Tânia pelas palavras de incentivo. Ao Paulo Gonçalves, do Programa Haja Saúde, por ser a luz ao fundo do túnel e me ter facultado o estadiómetro.

Às colegas Sara Leal e Catarina Faria e amiga Tânia Silva por me ajudarem na recolha dos dados antropométricos, sem vocês, não teria sido possível avaliar tantos atletas em pouco tempo. Ao colega Paulo Andrade, pelo apoio na análise de entrevistas e utilização do programa NVivo®. A todos os participantes do estudo e treinadores dos clubes, sem eles não teria sido possível a realização do estudo.

ÍNDICE

LISTA DE QUADROS	ix
LISTA DE FIGURAS	xi
LISTA DE ABREVIATURAS.....	xii
1. INTRODUÇÃO	1
2. COMPOSIÇÃO CORPORAL	5
3. INGESTÃO NUTRICIONAL	11
3.1 Métodos de avaliação da ingestão nutricional	12
3.2 Necessidades energéticas e de macronutrientes para o atleta	16
3.2.1 Proteína.....	18
3.2.2 Hidratos de carbono	19
3.2.3 Lípidos.....	22
4. PERCEPÇÃO DOS ATLETAS DA INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO DESEMPENHO DESPORTIVO	23
5. METODOLOGIA	28
5.1 População-alvo e amostra	29
5.2 Avaliação da composição corporal e da ingestão nutricional.....	30
5.2.1 Instrumentos de recolha de informação	30
5.2.2 Procedimentos	31
5.2.3 Tratamento dos dados e análise estatística.....	33

5.3	Percepção da influência da alimentação na prática desportiva dos atletas	33
5.3.1	Instrumento de recolha de informação	34
5.3.2	Procedimentos	34
5.3.3	Transcrição das entrevistas.....	35
5.3.4	Análise das entrevistas	36
6.	RESULTADOS.....	37
6.1	Avaliação da composição corporal	38
6.1.1	Caracterização da amostra: dados sociodemográficos e hábitos de sono e treino	38
6.1.2	Composição corporal.....	40
6.2	Avaliação da ingestão nutricional.....	45
6.2.1	Caracterização dos participantes	45
6.2.2	Ingestão nutricional	47
6.3	Percepção da influência da alimentação na prática desportiva dos atletas	51
6.3.1	Categorização	51
6.3.2	Hábitos alimentares	57
6.3.3	Desempenho	69
7.	DISCUSSÃO.....	82
8.	CONCLUSÃO	99
9.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	101
10.	ANEXOS	115

Anexo 1 Pedido de autorização para a realização do estudo enviado à Associação de Futsal de Angra do Heroísmo e clubes	116
Anexo 2 Consentimento da Associação de Futsal de Angra do Heroísmo	118
Anexo 3 Consentimento dos atletas	120
Anexo 4 Questionário às 24 horas anteriores	122
Anexo 5 Guião da entrevista.....	136
Anexo 6 Entrevistas transcritas.....	139

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Resumo das equações preditivas da %MG mais utilizadas em atletas masculinos.	9
Quadro 2: Classificação da %MG para a população masculina.	9
Quadro 3: Classificação do estado nutricional de acordo com o IMC.	10
Quadro 4: Fórmulas para estimativa das necessidades energéticas.	17
Quadro 5: Recomendações de ingestão de hidratos de carbono (diária, antes e após atividade).	20
Quadro 6: Recomendações de ingestão de hidratos de carbono (diária, antes e após atividade) (Cont.).	21
Quadro 7: Caracterização dos hábitos de sono dos atletas.	39
Quadro 8: Caracterização dos hábitos de treino dos atletas.	40
Quadro 9: Caracterização antropométrica e da composição corporal dos atletas.	42
Quadro 10: Caracterização da %MG dos atletas segundo Gallagher (2000).	43
Quadro 11: Caracterização do IMC dos atletas.	44
Quadro 12: Caracterização dos participantes (n=20).	46
Quadro 13: Ingestão nutricional dos atletas no dia de treino (n=20).	48
Quadro 14: Ingestão nutricional dos atletas no dia de descanso (n=20).	49
Quadro 15: Ingestão nutricional dos atletas no dia de jogo (n=20).	50
Quadro 16: Ingestão nutricional média ponderada dos atletas (dos três dias) (n=20).	51

Quadro 17: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias.	53
Quadro 18: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias (Cont.).....	54
Quadro 19: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias (Cont.).....	55
Quadro 20: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias (Cont.).....	56
Quadro 21: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias (Cont.).....	57
Quadro 22: Benefícios à prática de uma alimentação saudável (n=20).	61
Quadro 23: Excessos alimentares (n=20).	62

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - População-alvo e amostra do estudo.....	30
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS

ACSM: Colégio Americano de Medicina Desportiva

BCAA: Aminoácidos de cadeia ramificada

dp: Desvio-padrão

DRI: *Dietary Reference Intake*

IMC: Índice de Massa Corporal

IOC: *International Olympic Committee*

ISAK: *International Standards for Anthropometric Assessment*

ISSN: *International Society of Sports Nutrition*

OMS: Organização Mundial da Saúde

SPSS®: *Statistical Package for the Social Sciences*

VET: Valor Energético Total

1.INTRODUÇÃO

O futsal é uma modalidade desportiva coletiva que tem confronto direto entre duas equipas durante um jogo, disputada por 10 jogadores, divididos por duas equipas de cinco atletas cada uma, sendo dois deles guarda-redes. As ações do jogo ocorrem em constante processo de ataque contra a defesa, tendo como objetivo principal a realização do maior número de golos, tendo o jogo a duração total de 40 minutos, divididos em dois tempos de 20 minutos cada. Contudo esta duração é superior podendo variar no total de 75 a 90 minutos, sendo que 54% desse tempo a bola encontra-se parada. O intervalo tem duração de 10 minutos tentando restabelecer, nos atletas, o aporte energético perdido durante a duração da primeira etapa (Miguel, 2014).

Esta modalidade desportiva caracteriza-se por ser de elevada intensidade, intermitente e com atividades acíclicas, requer níveis de força para remates, arranques, mudanças rápidas de direção e capacidade de *sprints* repetidos durante o jogo. Comparativamente aos atletas de futebol, os atletas de futsal apresentam valores de massa corporal, estatura e percentagem de gordura semelhantes, contudo diferem na utilização do metabolismo aeróbio e anaeróbio (Nunes *et al.*, 2012).

Os jogadores de futsal experimentam fadiga à medida que o jogo progride devido à intensidade do jogo e a capacidade de repetir os esforços de corrida rápida (“*sprint*”) máximos e resistir à fadiga é fundamental para o desempenho global. O jogador de futsal necessita desenvolver uma grande capacidade de resistência intermitente, habilidade de corrida rápida (“*sprint*”) repetida, força nas pernas e agilidade. Os padrões de atividade do futsal utilizam tanto os sistemas de energia aeróbica quanto anaeróbica. Estudos mostram que muitos aspetos são necessários para atuar ao nível profissional, incluindo proficiência em habilidade de corrida rápida (“*sprint*”) repetida, aptidão anaeróbica, habilidade de remate e passagem, agilidade e coordenação (Naser, 2017).

A intensidade é elevada durante o jogo, porém tende a diminuir no segundo tempo de jogo devido à estimulação de processos psicofísicos associados à fadiga. As ações decisivas do jogo ocorrem em atividades de alta intensidade e a distância percorrida em alta intensidade diferencia o nível de desempenho de atletas profissionais, sendo esta capacidade específica da modalidade (Matzenbacher, 2014). Nesse sentido, devem ser adotadas estratégias para a redução da fadiga durante o jogo de futsal.

O futsal é uma modalidade desportiva relativamente recente e, embora seja uma modalidade em crescimento, até ao momento não existem recomendações nutricionais para praticantes de futsal (da Silva, *et al.* 2012; Penteado, 2010). A maioria dos estudos que se tem efetuado no futsal concentram-se, essencialmente, nas características antropométricas e capacidades fisiológicas, havendo poucos estudos que avaliam a ingestão alimentar e nutricional neste desporto (da Silva, *et al.* 2012).

Assim, é importante conhecer a fisiologia do futsal de forma a orientar os atletas quanto às recomendações nutricionais e adaptar de acordo com outras orientações para desportos fisiologicamente semelhantes. Desta forma, a alimentação influencia significativamente o rendimento desportivo, dada a alimentação ser o veículo de obtenção de energia e nutrientes (Sousa *et al.*, 2016).

Segundo da Silva *et al.* (2012), uma alimentação saudável e adequada às exigências funcionais do dispêndio energético diário oferece ao organismo elementos essenciais para a síntese de novos tecidos e para a reparação das células danificadas pelo esforço físico, sendo as boas práticas alimentares/nutricionais essenciais para o sucesso desportivo, contribuindo, deste modo, para a melhoria da qualidade do treino, maximizando o desempenho e melhoria do tempo de recuperação pós esforço.

Existem cada vez mais adeptos e atletas nesta modalidade, sendo que a Região Autónoma dos Açores, conta com oito clubes inscritos no Campeonato Nacional da II Divisão de Futsal.

Assim, o presente trabalho visa avaliar a composição corporal, a ingestão nutricional e hábitos de sono e de treino de atletas de futsal Sénior Masculinos do Campeonato Nacional da II Divisão de Futsal - Série Açores, bem como avaliar a perceção destes atletas da influência da alimentação na prática desportiva.

A presente dissertação está organizada em três grandes partes. A primeira parte é dedicada à introdução com a abordagem inicial do tema e definição de objetivos, à revisão bibliográfica da composição corporal e ingestão nutricional e perceção de atletas da influência da alimentação na prática desportiva, capítulos 1, 2, 3 e 4 respetivamente. A segunda parte do trabalho, capítulo 5, refere-se à metodologia adotada na avaliação da composição corporal, avaliação da ingestão alimentar e no estudo da perceção dos atletas face à alimentação e desempenho. A terceira parte do trabalho incluiu os capítulos 6, 7 e 8 que se referem, respetivamente, à apresentação dos resultados, à discussão dos resultados e principais conclusões do presente trabalho.

2. COMPOSIÇÃO CORPORAL

A composição corporal é importante na prática de desporto, uma vez que é um indicador da capacidade física e saúde dos atletas. Uma elevada massa gorda (%MG) limita a velocidade e dificulta a execução de movimentos, comprometendo o desempenho desportivo do atleta (Costa, 2019).

A avaliação da composição corporal, de acordo com Faria (2017) é fundamental na prática desportiva devido à associação da gordura corporal e massa magra com a desempenho desportivo e igualmente com saúde (Burke, 2015; Knechtle, *et al.*, 2011; Moon, *et al.*, 2009; Medicine ACoS, 2016). Existem algumas características corporais que influenciam o rendimento desportivo, como por exemplo:

- um alto nível de massa isenta de gordura é necessária para aumentar o poder e a força;
- a magreza ou baixo nível de massa gorda é importante para a resistência e velocidade;
- o peso corporal pode influenciar parâmetros como a velocidade e resistência;
- a composição corporal pode afetar a força, agilidade e aparência.

Existem várias técnicas e tecnologias para a medição e acompanhamento das alterações da composição corporal dos atletas podendo ser divididas em vários tipos de acordo com o propósito ou portabilidade (campo, referência ou laboratório) ou nível de análise (direta, indireta ou duplamente indireta) (Burke, 2015).

A avaliação da composição corporal é uma tentativa de simplificar um processo que é inerentemente complexo. Não há um único método que é 'melhor', em vez disso, os profissionais devem pesar as considerações práticas de suas necessidades de avaliação com as limitações dos métodos (Aragon, *et al.*, 2017).

Das inúmeras técnicas existentes - hidrodensitometria, análise de cadáveres, água corporal total, diluição de isótopos, ativação de neutrões, absorptiometria de raios-X de energia dupla, pletismografia da deslocação de ar, espectroscopia de bioimpedância, imagem

de ressonância magnética, análise de bioimpedância e tomografia computadorizada - a medição das pregas cutâneas é o método mais comum (Eston, *et al.*, 2005) e é o mais utilizado por profissionais devido à sua praticidade e custo (Faria, 2017). Além destas vantagens, são ainda apresentadas outras vantagens, nomeadamente a calibração do equipamento, portátil, não invasivo e as medições podem ser feitas em qualquer altura do dia (Guedes, 2006).

A antropometria é a medida da dimensão do corpo humano como comprimentos, larguras, circunferências e pregas cutâneas, usando pontos de referência (Norton, 2018).

O método de avaliação das pregas cutâneas é baseado no conceito de que é uma medida representativa da camada de tecido adiposo subcutâneo e pode fornecer uma estimativa razoável da gordura corporal total (Eston, *et al.*, 2005). Contudo, o nível de exatidão e de precisão das medidas de espessura das pregas cutâneas depende do tipo de equipamento utilizado, da familiarização dos investigadores com as técnicas de medida e da perfeita identificação dos pontos anatómicos a serem medidos (Guedes, 2006).

De forma a padronizar a colheita de dados das pregas cutâneas, encontram-se definidos os procedimentos para marcação das zonas e medição no manual *International Standards for Anthropometric Assessment* (ISAK) (Norton, 2018).

A escolha dos pontos anatómicos para a realização das medidas de espessura das pregas cutâneas, variam de acordo com a equação preditiva utilizada para a estimativa da %MG (Guedes, 2013). A escolha das equações a ser utilizadas na determinação da composição corporal são, frequentemente, uma fonte de erro (Faria, 2017), contudo os valores médios de erro são de cerca de 5%, de acordo com a equação utilizada e com o avaliado a ser analisado, podendo variar entre 3% e 9% da gordura corporal real (Lohman, 1992).

A validação do método antropométrico da avaliação da espessura das pregas cutâneas como boa opção para as estimativas associadas à %MG, deve-se às equações preditivas que viabilizam o emprego das medidas de espessura das pregas cutâneas na análise da composição corporal. A escolha de utilização das equações preditivas deve ter em conta as características da amostra (Guedes, 2013).

Analisando as diferentes equações para predição da %MG existentes, conseguimos perceber que são escassos os dados para a população portuguesa e para populações mais específicas, como os atletas de futsal.

Em diversos estudos nesta população específica, verificou-se que as equações mais utilizadas em atletas de futsal são as de Jackson and Pollock, & Ward, e Siri (Barbieri, 2012; Avelar, 2008; Penteado, 2010). Contudo em Portugal encontrou-se apenas um estudo nesta população que utilizou o somatório das pregas de gordura subcutânea (prega tricipital, prega bicipital, prega geminal, prega subescapular, prega abdominal e prega supraílica) (Soares, 2011). Num estudo em atletas portugueses de hóquei em patins a %MG foi estimada a partir de uma equação que utiliza o somatório de três pregas, abdominal, tricipital e da coxa (crural), tal como descrita por Evans (2005). Segundo Leão (2018), outra equação muito utilizada em vários trabalhos científicos é a de Faulkner (1968). O quadro 1, resume as equações mais utilizadas em atletas masculinos.

Quadro 1: Resumo das equações preditivas da %MG mais utilizadas em atletas masculinos.

Autor	População
Faulkner (1968)	População do estudo utilizou 22 atletas universitários de natação e 158 não atletas.
Evans (2005)	Atletas masculinos e femininos. Depende do sexo, raça e do registo das pregas abdominal, tricípital e crural (coxa).
Jackson and Pollock (1978)	Adultos (18-61 anos). Depende da avaliação das pregas cutâneas: peitoral, abdominal e crural (coxa).

Dado que não existem valores de referência específicos para estes atletas, normalmente adotam-se os critérios de identificação de estado nutricional adequado para população masculina adulta não atleta (ver quadro 2) (Penteado, 2010; Gallagher, 2000).

Segundo Matzenbacher (2014) pode-se afirmar que a %MG esperada para atletas profissionais do futsal e associado com o ótimo desempenho desportivo deve estar entre 8% e 12% de gordura corporal e independentemente do nível de desempenho do atleta, os praticantes desta modalidade apresentam peso corporal, estatura e %MG de gordura similares.

Quadro 2: Classificação da %MG para a população masculina.

Idade	Baixo	Saudável	Sobrepeso	Obesidade
20-40 anos	Inferior a 8%	8-19%	19-25%	Superior 25%
41-60 anos	Inferior a 11%	11-22%	22-27%	Superior 27%
61-79 anos	Inferior a 13%	13-25%	25-30%	Superior 30%

Fonte: Adaptado de Gallagher, 2000, p. 699.

Outro parâmetro utilizado na avaliação da composição corporal é o Índice de Massa Corporal (IMC), denominado por Índice de Quetelet, sendo a fórmula de cálculo o peso corporal expresso em kg dividido pela estatura em m² [IMC (kg/m²) = Peso corporal (kg) Estatura (m²)] (OMS, 2000).

De acordo com a DGS (2005) o IMC permite, duma forma rápida e simples, identificar se um indivíduo adulto tem baixo peso, peso normal ou excesso de peso de acordo com o Quadro 3. Na população portuguesa adulta, o IMC é um dos métodos utilizados para avaliar a prevalência da pré-obesidade e da obesidade (DGS, 2017).

Embora no âmbito epidemiológico se utilizem os valores de IMC como importante indicador de composição corporal a sua interpretação no contexto individual deve ser feita com alguma cautela (Guedes, 2013). Penteadó (2010) concluiu que o IMC não é o indicador mais fidedigno para a classificação do estado nutricional de atletas, devendo ser associado a um indicador de composição corporal e Avelar *et al.* (2008) evidenciaram que o IMC é um indicador pouco sensível para avaliação de atletas de futsal.

Quadro 3: Classificação do estado nutricional de acordo com o IMC.

IMC (kg/m²)	Classificação do estado nutricional
< 18,5	Desnutrição
18,5 – 24,9	Eutrofia ou Peso Normal
25,0 – 29,9	Sobrepeso ou Pré-obesidade
30,0 – 34,9	Obesidade Grau I
35,0 – 39,9	Obesidade Grau II (severa)
≥ 40,0	Obesidade Grau III (mórbida)

Fonte: Adaptado OMS, 2000, p. 9

3.INGESTÃO NUTRICIONAL

3.1 Métodos de avaliação da ingestão nutricional

A estimativa da ingestão alimentar compreende a recolha de informações sobre a frequência e quantidade de alimentos ingeridos e, por meio de dados sobre a composição dos alimentos, o cálculo da ingestão de energia, nutrientes e possivelmente outros componentes desses alimentos (Biro, *et al.* 2002).

Os dados de ingestão alimentar são avaliados seja pela recolha retrospectiva de dados de ingestão, como a recordação das 24 horas anteriores ou precedentes ou um questionário de frequência de consumo alimentar, seja resumindo dados de ingestão prospectiva, através do registo alimentar realizado durante alguns dias (Mahan & Escott-Stump, 2010).

Cada método apresenta finalidades específicas, pontos fortes e fracos e a seleção da metodologia depende da finalidade, fiabilidade e validade, assim como ter em conta as vantagens e desvantagens (Biro *et al.*, 2002; Mahan & Escott-Stump, 2010). Deste modo, todos os métodos têm os seus pontos fortes e fracos, e não existe um método ideal único (Biro *et al.*, 2002).

Os métodos de recolha de dados da ingestão alimentar ao nível individual podem ser divididos em duas categorias, instrumentos de curto e longo prazo. Os métodos de avaliação alimentar de curto prazo pretendem recolher informações sobre a ingestão atual, podendo variar entre o lembrar a ingestão do dia anterior (recordação das 24 horas) ou manter um registo da ingestão de alimentos e bebidas durante um ou mais dias (registo alimentar). Os métodos de avaliação alimentar de longo prazo recolher informações sobre a ingestão alimentar habitual nos meses ou anos anteriores sendo as ferramentas utilizados o histórico alimentar ou questionário de frequência alimentar (Biro *et al.*, 2002).

Quando se deseja quantificar e avaliar a ingestão de nutrientes, os instrumentos mais apropriados são aqueles capazes de recolher a informação detalhada sobre o consumo, no que se refere aos alimentos consumidos e às quantidades ingeridas. Neste caso, os métodos

mais utilizados são a recordação das 24 horas anteriores e o registo alimentar (Fisberg, 2009).

Na recordação das 24 horas anteriores ou precedentes, o investigador pede ao entrevistado que enumere e quantifique todos os alimentos e bebidas ingeridas no período anterior à entrevista, que podem ser as 24 horas precedentes ou, mais comumente, o dia anterior. A administração pode ser direta, isto é, aplicação pelo próprio entrevistado, o que requer validação ou pode ser indireta, realizado por entrevistador treinado e qualificado (Biro *et al.*, 2002; Mahan & Escott-Stump, 2010).

Devido à variabilidade intra-individual, um único questionário da recordação das 24 horas anteriores não representa o consumo individual usual, mas caracteriza muito bem o consumo médio de um grupo ou população. Para uma elaboração e avaliação eficazes, é necessário um sistema de codificação de alimentos e refeições, além de um programa informatizado (Biro *et al.*, 2002). Algumas das vantagens deste método são o contato pessoal que contribui para a confiabilidade dos dados recolhidos, pode ser aplicado em amplas populações de diferentes etnias, não há exigência de alfabetização, o tempo de administração é curto (cerca de 15 a 20 minutos) e o procedimento não altera o padrão de ingestão de alimentos (Biro *et al.*, 2002; Mahan & Escott-Stump, 2010).

Contudo tal como os outros métodos, este tem desvantagens sobretudo porque depende da memória dos indivíduos, requerendo que estes se lembrem de forma precisa o consumo de alimentos específicos e das quantidades dos alimentos consumidos. Além da descrição do tipo de alimento consumido, é necessário que o indivíduo responda detalhadamente sobre o tamanho e o volume da porção consumida, sendo este processo facilitado pela utilização de álbuns de fotografias, modelos tridimensionais de alimentos ou de medidas caseiras. Outra desvantagem apontada a este método é a tendência dos indivíduos de exagerar os relatos de baixa ingestão e sub-relatar as altas ingestões (Mahan & Escott-Stump, 2010). No

entanto, a maior limitação do método é que um único dia de recordação das 24 horas anteriores provavelmente não represente a ingestão habitual de um indivíduo. Essa limitação deve-se à elevada variabilidade da ingestão de nutrientes em diferentes dias, o que confere a este método pouca representatividade do consumo habitual. De forma a ultrapassar esta limitação sugere-se a utilização de dois questionários de recordação das 24 horas anteriores em dias não consecutivos (Fisberg, 2009).

O método de registo alimentar o entrevistado regista os alimentos consumidos, podendo recorrer à pesagem ou estimando recorrendo ao uso de utensílios domésticos ou modelos de alimentos. Em geral, um registo de 3 dias, aleatório para cobrir as variações sazonais e dos dias da semana, é recomendado para obter informações sobre o consumo alimentar médio. O relato deve ser feito no momento do consumo em papel ou por meio de um gravador. Algumas vantagens apontadas a esta metodologia são o facto de ser bastante preciso no que diz respeito aos alimentos consumidos, o método de pesagem é muitas vezes considerado o método padrão, não depende da memória dos entrevistados e a omissão de alimentos pode ser mínima, é fácil de aplicar. Quanto às desvantagens, este método requer boa cooperação por parte dos entrevistados, que devem estar motivados e, além disso, alfabetizados, requer grande participação e os padrões habituais de alimentação podem ser influenciados ou alterados pelo processo, além de que a confiabilidade dos registos diminui com o tempo, devido ao cansaço dos entrevistados (Biro *et al.*, 2002; Mahan & Escott-Stump, 2010).

O questionário de frequência alimentar consiste em perguntar ao sujeito investigado sobre sua frequência usual de consumo de alimentos listados em um questionário para determinados períodos. Para estimar as quantidades de alimentos ingeridos, vários questionários incluem questões relacionadas ao tamanho da porção. O desenvolvimento da lista de alimentos é crucial para uma recolha de dados confiável e bem-sucedida, sendo

essencial que a lista de alimentos seja adaptada à população estudada. As vantagens destes questionários é que parece ser uma ferramenta útil para estimar alimentos geralmente consumidos e pode ser usado para classificar os indivíduos por ingestão de alimentos ou nutrientes; pode ser autoadministrado; requer muito pouco tempo; são em sua maioria pré-codificados, o que facilita o manuseio de dados simples e são relativamente baratos; não há alteração dos padrões alimentares habituais; é adequado para grandes pesquisas populacionais. Relativamente às desvantagens requer a utilização da memória do padrão alimentar e a ingestão real pode influenciar; o período de recordação pode ser impreciso; são necessários cálculos complexos para estimar as frequências; a quantificação da ingestão de alimentos pode ser imprecisa devido à estimativa insuficiente das porções de recordação ou ao uso de tamanhos de porções padrão; possibilidades limitadas de especificação de alimentos e alto nível de agregação de tipos de alimentos, não é aberto (Biro *et al.*, 2002; Mahan & Escott-Stump, 2010).

A história alimentar começa com uma entrevista para determinar o padrão habitual de refeição, mais frequentemente a partir da recordação das 24 horas anteriores. A segunda etapa é um questionário de frequência alimentar e a terceira um registro alimentar de 3 dias. Portanto, é um método combinado, e os pontos fortes e fracos de cada método serão parcialmente equalizados (Biro *et al.*, 2002).

A quantificação da ingestão de nutrientes requer o uso de tabelas de composição de alimentos e ou programas computadorizados que auxiliam na conversão dos dados de alimentos para energia e nutrientes. Atualmente, estão disponíveis diversos programas informáticos, contudo para a seleção do programa, deve-se considerar a confiabilidade das informações disponíveis, principalmente no que se refere aos alimentos e preparações, às medidas caseiras existentes e também aos nutrientes disponíveis na base de dados. As bases de dados de nutrientes devem ser mantidas atualizadas e, além dos alimentos e receitas, o

programa deve conter dados de produtos comerciais, incluindo os alimentos fortificados, bem como suplementos (Fisberg, 2009).

Capling (2017) refere que existem desafios únicos na avaliação da ingestão, incluindo a variação diária dos gastos e o amplo uso de alimentos e suplementos desportivos comerciais, que podem enviesar a precisão dos métodos de avaliação usados em atletas, sugerindo que os registos alimentares autorrelatados podem não ser um método de avaliação adequado para quantificar o gasto de energia, particularmente para atletas preocupados com o peso ou atletas com alta demanda energética, havendo uma variabilidade substancial entre os métodos de avaliação, com subnotificação e declaração incorreta da ingestão frequentemente observada.

3.2 Necessidades energéticas e de macronutrientes para o atleta

Segundo Lima (2017), a alimentação do atleta é semelhante à estabelecida para a população em geral, contudo os atletas têm necessidades energéticas maiores, de acordo com o dispêndio energético inerente à prática desportiva.

Comparativamente com os não praticantes, os atletas não necessitam de uma alimentação muito diferente, contudo a distribuição de macronutrientes, hidratos de carbono, proteínas e lípidos, tem algumas especificidades para se otimizar o processo de treino e o desempenho desportivo (Minderico, 2016).

Também Kreider (2010), refere que a ingestão adequada de energia, macro e micronutrientes e ingestão de líquidos são essenciais no desempenho.

Na nutrição desportiva não existe consenso para estimar as necessidades energéticas dos atletas (ver Quadro 4), contudo uma correta estimativa é fundamental para o suprimento das necessidades (Sousa *et al.*, 2016).

Quadro 4: Fórmulas para estimativa das necessidades energéticas.

Autor	Fórmula
Cunningham (1980)	Taxa metabólica em repouso (500+ 22 x massa magra (kg)) x Nível de atividade física (PAL)
Harris-Benedict (1919)	Taxa metabólica em repouso (Homens: 66,47 + 13,75 x peso (kg) + 5 x altura (cm) – 6,76 x idade (anos) ou Mulheres: 655,1 + 9,56 x peso (kg) + 1,85 x altura (cm) – 4,68 x idade (anos)) x Nível de atividade física (PAL)
Food and Nutrition Board, Institute of Medicine	Homens com 19 ou mais anos: 662 – (9,53 x idade [anos]) + PA x (15,91 x peso [kg] + 539,6 x altura [m]) Mulheres com 19 ou mais anos: 354 – (6,91 x idade [anos]) + PA x (9,36 x peso [kg] + 726 x altura [m])

Fonte: Adaptado de Sousa *et al.* (2016), pp. 15-16.

O Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM, sigla na linguagem anglo-saxónica) (Potgieter, 2013 e Sousa *et al.*, 2016) recomenda uma ingestão energética para atletas de elite na ordem dos 150-200 kcal/kg/dia dependendo do tempo de treino, volume e intensidade do mesmo, enquanto que um atleta com treino de moderada intensidade 2 a 3 horas por dia e de 5 a 6 vezes por semana deverá ingerir cerca de 50-80 kcal/kg/dia.

No guia alimentar português - A Roda dos alimentos, estima-se que as necessidades energéticas diárias, em média, sejam de 2200Kcal, sendo que os limites superiores dos valores das porções recomendadas pela roda dos alimentos perfazem um máximo de 3000Kcal por dia e adequam-se à população masculina com elevada atividade física (Rodrigues e Franchini, 2006).

3.2.1 Proteína

Segundo as diretrizes das *Dietary Reference Intake* (DRIs) as necessidades gerais de proteína variam de 0,8 g/kg/dia para indivíduos sedentários a 1,0 g/kg/dia para atletas (Ottens, 2006).

A ACSM recomenda um consumo diário de proteína, para desportos de força e resistência, de 1,2 a 1,7 g/kg/dia, enquanto que a *International Society of Sports Nutrition* (ISSN) (Jager, 2017), recomenda um consumo mínimo de 1,4 g/kg/dia podendo ingerir até 2,0 g/kg/dia para a otimização do desempenho e indução de adaptação. As recomendações sobre a ingestão proteica ideal para os atletas para maximizar a síntese proteica muscular variam e dependem da idade e dos estímulos de exercícios de resistência recentes. Para além disso, a ISSN recomenda a ingestão proteica com níveis adequados de leucina e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) para estimulação da síntese proteica.

De acordo com Gillen (2017) o consumo de proteína deverá estar otimizado em todos os atletas para garantir uma melhor recuperação e melhorar a resposta adaptativa do músculo esquelético ao exercício. Contudo, este mesmo autor concluiu que embora a maioria dos atletas consumam mais de 1,2 g/kg/dia, a distribuição proteica no dia alimentar encontrava-se abaixo do espectável para maximizar a resposta adaptativa do músculo ao treino.

Sousa *et al.* (2016) refere que a proteína deverá ser distribuída igualmente espaçada ao longo do dia em doses de 20 – 25 g/refeição, devendo incluir-se a ingestão de proteína e hidratos de carbono após o exercício bem como antes da prática desportiva, sendo de 20–25 g suficiente e ótima, para estimular de forma máxima a síntese proteica muscular após exercícios de força em adultos jovens.

3.2.2 *Hidratos de carbono*

O principal papel dos hidratos de carbono (açúcares e amidos) é fornecer energia a todas as células do corpo. As necessidades de hidratos de carbono são estipuladas de acordo com a média mínima de quantidade de glicose que é utilizada pelo cérebro (Ottern, 2003).

Segundo Maughan (2011), as recomendações de ingestão de hidratos de carbono para exercícios de moderada a alta intensidade, como no caso do futsal, é dos 6 a 10 g/kg/dia. Esta ingestão poderá ser benéfica também durante o exercício, especialmente durante o exercício prolongado.

As recomendações de ingestão de hidratos de carbono antes, durante e após a atividade física encontra-se resumidas no Quadro 5 e 6, verificando-se que a ACSM recomenda uma ingestão de hidratos de carbono diária de 6-10 g/kg/dia para atletas, assim como a IOC recomenda as mesmas quantidades de ingestão. Em contrapartida, a ISSN recomenda uma ingestão de 5 a 8 g/kg/dia.

Quadro 5: Recomendações de ingestão de hidratos de carbono (diária, antes e após atividade).

Autor	g/kg/dia	Considerações
Ingestão Diária		
ACSM	6-10 g/kg/dia	Depende do tipo de exercício, sexo e condições climáticas
ISSN	5 a 8 g/kg/dia	Hidratos de carbono complexos, baixos em índice glicémico e concentrados
IOC	6 a 10 g/kg/dia	Avaliar tolerância e preferências individuais Densidade nutricional
Pré-treino ou Pré Competição		
ACSM	200-300 g, 3-4 horas	Baixa em lípidos e fibras Alta em hidratos de carbono, moderado em proteínas
ISSN	Carga de hidratos: 8-10 g/kg/dia por 1-3 dias antes do evento Refeição pré competição: 1-2 g/kg/dia, 3-4 horas antes	Índice glicémico alto
IOC	1-4 g/kg consumido 1-4 horas antes do exercício	Baixo índice glicémico se não houver ingestão durante exercício. Baixa em fibra

Quadro 6: Recomendações de ingestão de hidratos de carbono (diária, antes e após atividade)

(Cont.).

Autor	g/kg/dia	Considerações
Durante treino ou competição		
ACSM	0,7 g/kg/hora ou 30-60 g/hora se atividade superior a 60 minutos	Misturas de glicose, frutose, açúcares simples e maltodextrinas
ISSN	30-60 g/hora se atividade superior a 60 minutos	Glicose, frutose, sucrose e maltodextrina
IOC	Pouca quantidade em atividade de elevada intensidade de duração 45-75 minutos	
Pós treino ou competição		
ACSM	1,0-1,5 g/kg durante os primeiros 30 minutos, e a cada 2 horas por 4-6 horas	Adequada ingestão de líquidos, electrólitos, energia e hidratos de carbono
ISSN	1,5 g/kg ou 0,6-1,0 g/kg durante os primeiros 30 minutos e a cada 2 horas por 4 a 6 horas	
IOC	1-1,2 g/kg/hora, nas primeiras 4 horas	Ingestões reduzidas e regulares

ISSN: *International Society of Sports Nutrition*; ACSM: Colégio Americano de Medicina Desportiva; IOC: *International Olympic Committee*.

Fonte: Adaptado de Potgieter, 2013, p.10.

3.2.3 Lípidos

As necessidades da ingestão de lípidos dos atletas são semelhantes e ligeiramente superiores à da população em geral. É importante consumir quantidades adequadas de lípidos para garantir uma saúde ótima, manutenção do equilíbrio energético, ingestão ideal de ácidos gordos essenciais e vitaminas lipossolúveis, bem como para reabastecer as reservas intramusculares de triacilglicerol (Poetgieter, 2013).

A ACSM recomenda que a ingestão diária de lípidos para atletas deve ser de 20 a 35% do consumo total de energia e que a ingestão de lípidos não deve diminuir abaixo de 20% da ingestão total de energia (Poetgieter, 2013).

O ISSN sugere uma ingestão de lípidos moderada de 30% da energia total para os atletas. Na redução de gordura corporal ou emagrecimento, sugere-se uma ingestão de lípidos de 0,5-1,0 g/kg/dia (Kreider, 2013).

Segundo Sousa *et al.* (2016), devem seguir-se as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) de ingestão de 15 a 30% do valor energético total (VET) e que no máximo 10% do VET provenha de ácidos gordos saturados, entre 6 a 10% de ácidos gordos polinsaturados e a restante diferença de ácidos gordos monoinsaturados.

**4.PERCEPÇÃO DOS ATLETAS DA
INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO
DESEMPENHO DESPORTIVO**

É consensual aceitar a influência da alimentação no bem-estar alimentar, sendo esta apropriação também percebida pelos consumidores. De acordo com um trabalho transcultural de Ares *et al.* (2015), a alimentação influencia o bem-estar, influenciando a saúde física e o ponto de vista psicológico dos indivíduos.

Póinhos *et al.* (2011), avaliou os fatores que motivam a escolha alimentar da população portuguesa, verificando que o sabor foi o fator mais selecionado, seguindo-se o preço e a tentativa de colocar em prática uma alimentação saudável. Neste estudo, a população masculina referiu ter fraco envolvimento na escolha alimentar por ser outra pessoa a decidir a maioria dos alimentos.

Ora, pela sua operacionalidade, a alimentação assume uma grande relevância no desporto e nos desportistas. De facto, os hábitos alimentares e a ingestão alimentar de atletas, bem como o nível de conhecimento nutricional são importantes na determinação de seu desempenho desportivo (Sedek & Yun Yih, 2014). Segundo Sá (2001), para a maioria dos atletas, a alimentação é muito importante para o bom desempenho físico, respondendo afirmativamente à necessidade de praticarem uma alimentação especial. De igual modo, numa pesquisa sobre a perceção realizada em atletas, verificou-se que 78,4% (n=102) concordavam que a alimentação era importante antes da competição (Khan, 2017).

No entanto, outros trabalhos atestam a existência de lacunas ao nível do conhecimento nutricional por parte dos atletas, de todos os níveis, incluindo atletas de elite e também treinadores, sendo que a inadequação do conhecimento alimentar e nutricional cobre uma diversidade de tópicos, como controlo de peso, suplementos alimentares e informações gerais sobre nutrição em geral (Maxwell, Ruth & Friesen, 2017).

Os erros alimentares cometidos pelos atletas portugueses são semelhantes aos cometidos pela população portuguesa em geral, destacando-se como principais, o aporte

energético acima das recomendações, ingestão proteica e de lípidos em excesso e ingestão de hidratos de carbono abaixo das recomendações (sobretudo por redução da ingestão de hidratos de carbono complexos); baixa ingestão de fibras, baixo aporte de cálcio e vitamina D por baixa ingestão de laticínios, ingestão alcoólica em excesso por alguns atletas, e baixa ingestão de água (Horta, 2008).

Por sua vez, Palash *et. al.* (2019) estudou a percepção sobre estado saúde e estilos de vida saudáveis em atletas universitários do Bangladesh, verificando que os atletas preferiam *fast food* e alimentos prontos a consumir em restaurantes devido à sua palatabilidade, acessibilidade e conveniência, tendo verificado que a ingestão de alimentos ricos em gordura era elevada em detrimento do consumo de frutas e produtos hortícolas em atletas masculinos. Para além disso, verificaram igualmente um consumo frequente de bebidas alcoólicas e que apenas 10,9% dos atletas envolvidos na investigação não ingeriam bebidas alcoólicas. Todavia, ao questionar se os atletas realizavam uma alimentação equilibrada, 81,5% dos mesmos responderam que sim, mas 77,1% referiram que pretendiam reduzir gordura corporal. Também foram avaliados hábitos de treino e de sono neste estudo, estimando-se que 43,5% dos atletas treinava 4 a 5 vezes por semana e 29,1% treinava diariamente, uma percentagem mais reduzida treinava apenas 2 a 3 vezes por semana (27,4%). Finalmente, verificaram que a maioria dos atletas (84,5%) dormia 7 a 8 horas diariamente, que 13,7% não atingia as 7 horas diárias e apenas 1,7% dormia mais de 8 horas diariamente.

Num estudo recente, realizado em atletas de Rugby da Nova Zelândia, todos os participantes referiram os seguintes alimentos percecionados como saudáveis: frutas, hortícolas, carne, peixe, ovos, leite, iogurte, papa, biscoitos de trigo, arroz, massa, pão e água. Alguns participantes referiram os suplementos proteicos e as bebidas desportivas como sendo saudáveis, contudo, grande parte dos atletas referiram ser muito jovens para tomar suplementos para a melhoria do desempenho, referindo que as fontes naturais de proteína

eram melhores opções e as bebidas desportivas seriam benéficas apenas durante o exercício. Nesse mesmo estudo, verificou-se que os alimentos percebidos como “não saudáveis” pelos atletas incluíam tartes, pizzas, alimentos fritos, batatas fritas, doces incluindo bolos, chocolates, gelados, chupas e bebidas gaseificadas, sendo estes alimentos descritos como processados e com alto teor em lípidos, açúcares e calorias (Stokes *et al.*, 2018).

Por outro lado, foram identificadas certas barreiras à prática de uma alimentação saudável por parte dos atletas, nomeadamente, a falta de tempo e o preço dos alimentos, assim como a fome hedónica, isto é, vontade de comer por prazer, o sabor dos alimentos preferidos, bem como a reduzida motivação para a prática de uma alimentação saudável, durante a época em que não existem competições (Birkenhead & Slater, 2015; Heaney, *et al.* 2008).

Além disso, é provável que os atletas sejam influenciados pelos treinadores, pelos comportamentos e práticas de outros atletas e a cultura vigente do desporto que praticam. As preocupações com o peso e a imagem corporal são fortes influências na alimentação, de modo a se atingir um físico atlético e metas de peso corporal por razões de desempenho e / ou estéticas (Birkenhead & Slater, 2015).

Ainda existem muitas crenças nos atletas em relação à alimentação no desporto. Por exemplo, num estudo em jovens atletas portugueses verificou-se que estes consideraram que os hidratos de carbono engordam, que devem ser ingeridas carnes em detrimento de peixe na refeição que antecede a prova desportiva e que consideravam ser necessário o uso de suplementos vitamínicos por acharem que o exercício aumentava as necessidades, assim como melhora a aptidão física (Sá, 2011).

Sabe-se que a prevalência do uso de suplementos alimentares entre atletas normalmente varia de 40 a 70%, dependendo do tipo de desporto, carga de treino, nível de

competição, idade e sexo e pelas seguintes razões: “Benefício geral de saúde / bem-estar”, “para obter energia” e “para preencher as lacunas de nutrientes na minha dieta” (Garthe & Ramsbottom, 2020). Sousa *et al.* (2016), verificou que 64% dos atletas portugueses estudados relataram o uso de suplementos alimentares. Wiens *et al.* (2014) estudaram jovens atletas canadenses, verificando que 98% dos atletas consumiam pelo menos um suplemento alimentar e que os atletas masculinos eram mais propensos a consumir proteína em pó, bebidas energéticas, bebidas de recuperação, aminoácidos de cadeia ramificada, beta-alanina e glutamina, tendo apontado como razões para o uso de suplementos o manter-se saudável, aumentar a energia, o sistema imunológico, a recuperação e o desempenho geral. Neste estudo, ao avaliar as fontes primárias de informação verificou-se que os atletas procuravam a família e amigos, treinadores desportivos e apenas 48% consultou um nutricionista.

Os atletas muitas vezes têm razões e / ou motivações específicas para usar suplementos diferentes, sendo as motivações mais frequentemente relatadas: a melhoria do estado de saúde (por exemplo, correção de uma deficiência de nutrientes, aumento da qualidade do sono, para evitar ou reduzir dias de doença e lesões) e a melhoria do desempenho (por exemplo, ganhar uma vantagem competitiva, aumentar energia e recuperação otimizada). De acordo com a literatura, a maioria dos atletas obtém conselhos alimentares/nutricionais de treinadores, outros atletas e outras pessoas importantes, como família e amigos (Garthe & Ramsbottom, 2020).

Face ao exposto, confirma-se que existem diversos fatores fisiológicos, sociais, psicológicos e económicos que influenciam as escolhas alimentares dos atletas, destacando-se entre eles o sabor dos alimentos, saúde e controlo de peso (Birkenhead & Slater, 2015). Contudo, torna-se relevante avançar com mais estudos de modo a avaliar estas escolhas de acordo com o tipo de desporto, níveis competitivos e fases dos diferentes estágios de uma temporada (Birkenhead & Slater, 2015).

5.METODOLOGIA

O presente estudo visa avaliar a composição corporal, hábitos de sono e de treino e a ingestão nutricional dos atletas de futsal Sénior masculinos do Campeonato Nacional da II Divisão de Futsal - Série Açores, bem como considerar a avaliação que os mesmos fazem relação à alimentação que praticam. Para o efeito, o trabalho encontra-se estruturado em duas fases: i) avaliação da composição corporal, hábitos de sono e de treino e ingestão nutricional dos atletas de futsal da Série Açores; ii) percepção dos atletas em relação à alimentação que praticam e o seu desempenho desportivo.

5.1 População-alvo e amostra

Consideraram-se os atletas de futsal Sénior Masculinos do Campeonato Nacional da II Divisão de Futsal - Série Açores, que em agosto de 2018 correspondiam a 161 atletas inscritos na Federação Portuguesa de Futebol – Associação de Futebol de Angra do Heroísmo, correspondendo à população-alvo (ver figura 1).

A Associação de Futebol de Angra do Heroísmo teve conhecimento prévio do estudo a realizar (Anexo 1), tendo aprovado a sua aplicação (Anexo 2). Este estudo foi realizado nos cinco clubes distintos nas modalidades de futsal da 2ª divisão – Série Açores: CDCC Posto Santo, SC Barbarense, ADC Ladeira Grande Ribeirinha, ADRC Casa Ribeira, SC Lusitânia.

Todos os atletas foram esclarecidos sobre os objetivos do estudo e ao direito de recusar a participação, tendo sido obtido por escrito o consentimento informado (Anexo 3) de cada um dos atletas. A confidencialidade da informação recolhida foi cumprida.

Assim, numa primeira sessão, foram contactados 93 atletas para preenchimento dos questionários às 24 horas anteriores e dados sociodemográficos. Contudo, destes, apenas 68 realizaram a avaliação antropométrica e 20 entregaram os questionários às 24 horas

anteriores preenchidos (correspondendo a uma taxa de adesão de 29%) e realizaram a fase das entrevistas para avaliação da percepção dos hábitos alimentares e desempenho.

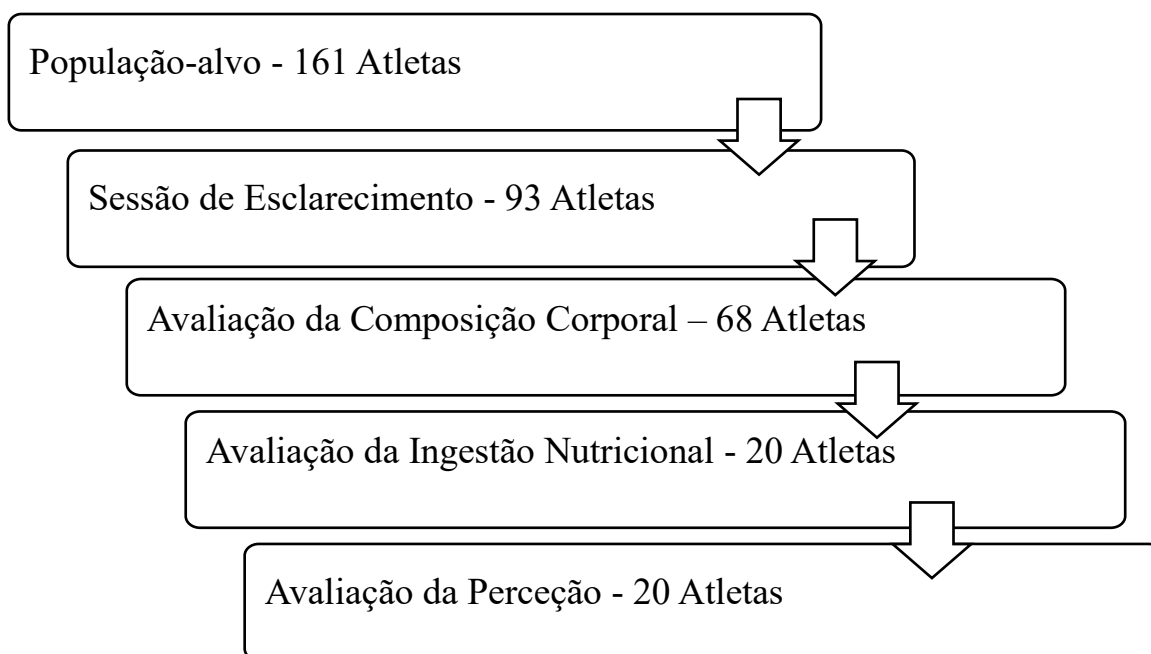


Figura 1 - População-alvo e amostra do estudo.

5.2 Avaliação da composição corporal e da ingestão nutricional

5.2.1 Instrumentos de recolha de informação

Para avaliação da ingestão alimentar foi elaborado um Questionário às 24 horas anteriores adaptado do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) (Torres, 2017). Este questionário autoadministrado tinha como objetivo avaliar a ingestão alimentar às 24 horas anteriores em 3 dias distintos: i) dia do treino, ii) dia da competição e iii) dia de descanso.

O Questionário disponibilizado no Anexo 4, continha orientações para o correto preenchimento, esclarecendo o atleta para assinalar tudo o que tinha ingerido, incluindo

goles ou provas, nos dias após o dia de treino, de descanso e de competição. O Questionário continha imagens de quantificação dos alimentos com base em medidas caseiras, adaptado do Manual de Quantificação dos Alimentos IAN-AF (Torres, 2017). Para um correto preenchimento do Questionário por parte dos atletas disponibilizou-se uma possível ingestão para um dia, como exemplo. Foi solicitado ao atleta para não alterar o seu consumo alimentar pelo facto de estar a registar a ingestão.

O Questionário continha três tabelas para preenchimento nos diferentes dias solicitados com os seguintes dados: data, hora que acordou e deitou, hora da refeição, refeição, local, com quem fez a refeição, quantidade, unidade, alimento/bebida, marca, modo de confeção. No final de cada tabela, questionava-se o atleta se a alimentação do dia anterior teria sido habitual e, caso a resposta tivesse sido negativa, pedia-se ao atleta para o justificar, tendo como objetivo recolher o máximo de dados relativamente à alimentação dos atletas.

Quanto ao nível sociodemográfico e dados relativos aos hábitos de sono e de treino dos atletas recolheu-se os seguintes itens através do preenchimento de um questionário (ver Anexo 4): Dados sociodemográficos: i) sexo, ii) idade, iii) estado civil, iv) formação académica, v) profissão atual, vi) número de pessoas do agregado familiar; - Estilos de vida: vii) influência de fatores na saúde; viii) influência na escolha de alimentos, ix) estado da alimentação atual, x) horas de treino, xi) horas de sono.

5.2.2 Procedimentos

Numa primeira fase, durante os meses de agosto e setembro de 2018, foi realizada uma sessão de esclarecimento dirigida aos atletas sobre os objetivos do estudo e de orientação para o preenchimento do “Questionário às 24 horas anteriores de 3 dias”: **Dia de Competição (1), Dia de Descanso (2), e Dia de Treino (3)**. Nessa sessão, foram informados

sobre o anonimato dos questionários, objetivos do estudo e que os dados seriam utilizados exclusivamente para fins acadêmicos. Nesta mesma sessão, foi preenchido o “Questionário dos dados sociodemográficos e hábitos de estilo de vida”. Os atletas foram esclarecidos quanto ao modo e importância do correto preenchimento, tendo sido solicitado o máximo rigor possível no registo de todos os alimentos e bebidas consumidos, quantificação e métodos de confeção. Foi realçada a importância da não omissão de qualquer alimento ou bebida e a não alteração dos hábitos alimentares, de forma a garantir resultados reais.

Foi ainda entregue os questionários às 24 horas anteriores para preenchimento posterior. Ficou combinada a recolha destes questionários preenchidos na sessão em que se iria realizar a recolha dos dados antropométricos. Assim, procedeu-se à recolha dos questionários às 24 horas anteriores, nos meses de outubro e novembro do ano de 2018.

Numa segunda fase, durante os meses de outubro e novembro de 2018, procedeu-se à recolha dos dados antropométricos aos atletas de futsal. A avaliação antropométrica foi realizada em uma sala reservada nos pavilhões para maior privacidade dos atletas aquando da recolha dos dados: peso, estatura e medição das pregas cutâneas.

A avaliação antropométrica realizou-se, avaliando-se a estatura com um estadiómetro Seca® (em cm, sensibilidade 0,1 cm) e o peso corporal de cada atleta com uma balança Tanita® BC-606 (em kg, sensibilidade 0,1 kg) e a espessura de três pregas cutâneas (tricipital, abdominal e coxa) em mm com um lipocalibrador (sensibilidade 1 mm). A avaliação das pregas cutâneas foi executada segundo os procedimentos padronizados pelo ISAK (Norton, 2018). Os valores finais de cada um dos parâmetros avaliados são resultantes da média de três medições.

Com os dados recolhidos calculou-se a %MG segundo a equação de Evans (2005) e calculou-se o IMC, classificando-o segundo a OMS (2000).

5.2.3 Tratamento dos dados e análise estatística

Com o objetivo de obter uma estimativa da ingestão de energia e macronutrientes, utilizou-se o software Nutrium® para a conversão dos alimentos em nutrientes para os diferentes dias (treino, jogo e descanso), com recurso ao Manual Fotográfico de Quantificação dos Alimentos IAN –AF (Torres, 2017), sendo também utilizadas medidas caseiras e, no caso dos alimentos e bebidas vendidos em embalagens individuais, registou-se a quantidade correspondente e ao qual foram acrescentados alimentos e receitas. A ingestão média de energia e macronutrientes foi calculada pela média ponderada (3 dias de treino, 3 dias de descanso e 1 dia de jogo).

Posteriormente, estes dados foram introduzidos com os dados sociodemográficos e os dados da composição corporal no programa SPSS® versão 25 para Windows, para tratamento estatístico dos dados. A estatística descritiva consistiu no cálculo de médias, desvios-padrão (dp), máximos e mínimos ou de frequências absolutas (n) e/ou relativas (%).

5.3 Perceção da influência da alimentação na prática desportiva dos atletas

De forma a avaliar a perceção dos atletas Seniores Masculinos do Campeonato Nacional da II Divisão de Futsal - Série Açores relativamente à alimentação e desempenho desportivo, recorreu-se a uma análise qualitativa utilizando a técnica de entrevista semiestruturada a partir de um guião construído para o efeito. Pretendeu-se assim analisar o modo como os atletas percecionam a alimentação que praticam em relação à prática de uma alimentação saudável, bem como os mesmos relacionam o impacte da alimentação no seu desempenho desportivo. A escolha da metodologia qualitativa nesta parte do estudo, deve-se ao facto de os métodos qualitativos assumirem particular relevância para a melhor aferição de perceções, opiniões, atitudes (Grbich, 1999). Neste contexto, recorreu-se às entrevistas

semiestruturadas como técnica de recolha de informação, na medida que se pretendia aferir, em profundidade, as perceções e as opiniões dos atletas face aos temas acima citados (Denzin & Lincoln, 1994)

5.3.1 Instrumento de recolha de informação

Guião de entrevista

O guião de entrevista (ver Anexo 5) foi organizado de acordo com os objetivos específicos da investigação, tendo incluído um conjunto de questões de forma a conhecer as perceções dos atletas sobre: hábitos alimentares e influência da alimentação no desempenho desportivo. O guião foi organizado em partes com objetivos específicos e inclui questões, tendo por base as seguintes finalidades:

- Analisar a visão da alimentação desportiva por parte dos atletas;
- Compreender a importância da relação do desempenho desportivo com o comportamento alimentar e dados antropométricos;
- Obter informações baseadas no dia-a-dia de cada atleta.

5.3.2 Procedimentos

A colaboração para esta fase da investigação foi solicitada aos participantes, durante as sessões de esclarecimento e de avaliação da composição corporal (ver secção 5.2.2). Os participantes foram entrevistados na sua totalidade pela investigadora.

As entrevistas foram realizadas individualmente, entre agosto e novembro de 2018, nos pavilhões desportivos (São Bento, Ribeirinha, Posto Santo, Casa da Ribeira e Santa Bárbara), em salas reservadas ou balneário, ao final do dia, depois das 20 h e geralmente,

antes ou durante o treino dos participantes, assegurando aspetos básicos, como um ambiente calmo, conforto, a luminosidade, a privacidade dos entrevistados ou a realização regular de pausas, de acordo com as recomendações de Moreira (2007) e Azevedo (2017). Independentemente da índole da entrevista, é comum proceder à gravação áudio das mesmas, já que este recurso é bastante vantajoso quer para o entrevistador, quer para o entrevistado (Azevedo, 2017), pelo que se seguiu este princípio recorrendo-se à gravação áudio de todas as entrevistas, com a devida autorização dos participantes (em anexo 3).

A duração das entrevistas variou entre os sete minutos e os quarenta e dois minutos aproximadamente. A média de duração das entrevistas foi de 7 minutos e 22 segundos, com um desvio padrão de 2 minutos 59 segundos.

5.3.3 *Transcrição das entrevistas*

Segundo Azevedo (2017), a transcrição naturalista corresponde à transcrição minuciosa do que é dito, tal como é dito e mantendo-se todos os diferentes elementos da entrevista, para além do conteúdo verbal, tais como a linguagem não-verbal, aspetos contextuais e de interação entre o entrevistador e o entrevistado. Assim, após a realização das entrevistas, procedeu-se o processo de transcrição pelo registo integral do conteúdo das entrevistas (Anexo 6).

Na transcrição das entrevistas, utilizou-se uma lista de códigos (*codebook*) que segundo Bailey (2008) é uma ferramenta fundamental no processo de transcrição.

5.3.4 *Análise das entrevistas*

Após a transcrição, iniciou-se a leitura e releitura das entrevistas, de forma a encontrar e selecionar as categorias (Flick, 2005) que permitissem responder aos objetivos do estudo. A unidade de registo utilizada foi o fragmento significativo correspondente a uma unidade de informação.

O processo de categorização pressupõe um exame profundo dos textos, garantindo os princípios da exclusividade, homogeneidade, exaustividade, adequação ou pertinência e objetividade (Bardin, 2008) e teve como objetivo primordial fornecer, por condensação, uma representação simplificada dos dados brutos.

Assim, a análise das 20 entrevistas foi realizada através da quantificação dos participantes (fontes) e dos discursos (referências), para cada uma das dimensões, categorias e subcategorias, recorrendo-se ao programa QSR Nvivo 12Pro®.

6.RESULTADOS

Tendo em conta que o presente trabalho incluiu o desenvolvimento de duas fases com um número de atletas variável (ver secção metodologia), os resultados serão apresentados da seguinte maneira, de modo a facilitar a leitura dos mesmos: inicialmente, descrevem-se os resultados envolvendo os 68 atletas que procederam à avaliação da composição corporal, desagregando nesta parte os atletas que responderam ao questionário das 24 horas anteriores e que foram entrevistados (n=20), dos atletas que não responderam ao questionário das 24 horas anteriores e que nem foram entrevistados (n=48). Posteriormente, através de uma análise mais depurada, envolvendo os 20 atletas, descreve-se a avaliação da ingestão nutricional e da perceção destes atletas em relação à influência da alimentação na prática desportiva.

6.1 Avaliação da composição corporal

6.1.1 Caracterização da amostra: dados sociodemográficos e hábitos de sono e treino

Foram recolhidos dados sociodemográficos, de hábitos de sono e treino e dados antropométricos de 68 jogadores de futsal, do sexo masculino com idades compreendidas entre os 17 e os 39 anos (média 25 anos e dp de 5 anos).

Estes jogadores pertencem a cinco equipas de futsal que participam no campeonato de Séniores da Série Açores: Clube Desportivo do Centro Comunitário do Posto Santo, Sport Club Barbarense, Associação Desportiva e Cultural da Ladeira Grande, Associação Desportiva Recreativa e Cultural da Casa Ribeira, Sport Club Lusitânia.

Dos atletas inquiridos, 4,4% (n=3) completou o 6º ano ou equivalente; 20,6% (n=14) completou o 9º ano; 23,5% (n=16) completou o 12º ano; 29,4% (n=20) completou curso

técnico profissional; 13,2% (n=9) completou bacharelato ou licenciatura; e 8,8% (n=6) respondeu “Outro” para o grau de escolaridade, sendo que destes 2,9% (n=2) respondeu Mestrado.

Relativamente à situação profissional dos atletas, 72,1% (n=49) encontrava-se no ativo, 17,6% (n=12) encontrava-se desempregado e 10,3% (n=7) era estudante. Em relação ao estado civil 77,9% (n=53) era solteiro e 22,1% (n=15) casado.

No que concerne ao agregado familiar a média é de 3,2 pessoas (dp = 1,4 pessoas), sendo o máximo 8 constituintes e o mínimo 1 constituinte.

Relativamente a hábitos de sono do total dos atletas (Quadro 7), verificou-se que 45,6% dos atletas dormia em média 7 horas, 16,2% dos atletas dormia menos de 6 horas, 27,9% dormia em média 8 horas e 7,4% dormia mais de 8 horas. De salientar que dos atletas que participaram na avaliação da ingestão nutricional e da percepção (n=20), 70% dormia em média 7 horas, 20% dormia em média 8 horas e 10% dormia mais de 8 horas. Enquanto que os atletas que sem avaliação (n=48), 22,9% dormia menos de 6 horas, 35,4% dormia 7 horas, 31,3% dormia 8 horas e 6,3% dormia mais de 8 horas.

Quadro 7: Caracterização dos hábitos de sono dos atletas.

Horas / dia	Total (n=68) n (%)	Atletas com avaliação da ingestão nutricional e percepção (n=20) n (%)	Atletas sem avaliação da ingestão nutricional e percepção (n=48) n (%)
Menos de 6 horas	11 (16,2)	-	11 (22,9)
7 horas	31 (45,6)	14 (70)	17 (35,4)
8 horas	19 (27,9)	4 (20)	15 (31,3)
Mais de 8 horas	5 (7,4)	2 (10)	3 (6,3)
Não sabe / não responde	2 (3,0)	-	2 (4,2)

Dos atletas inquiridos (n=68), 44,1% treinava entre 4 a 6 horas por semana (ver quadro 8), seguindo-se de 36,8% dos atletas treinava de 6 a 8 horas por semana. Apenas 5,9% dos atletas treinava 3 a 4 horas por semana. Relativamente aos atletas que realizaram a avaliação da ingestão nutricional e percepção, verificou-se que 10% treinava de 3 a 4 horas por semana, 55% treinava de 4 a 6 horas por semana, 20% treinava de 6 a 8 horas por semana e apenas 10% treinava mais de 8 horas. Dos outros atletas (n=48), apenas 4,2% treinava de 3 a 4 horas por semana e 8,3% mais de 8 horas por semana, enquanto que 39,6% treinava de 4 a 6 horas e 43,8% treinava de 6 a 8 horas.

Quadro 8: Caracterização dos hábitos de treino dos atletas.

Horas / semana	Total (n=68)	Atletas com avaliação da ingestão nutricional e percepção (n=20)	Atletas sem avaliação da ingestão nutricional e percepção (n=48)
	n (%)	n (%)	n (%)
[3 a 4[horas	4 (5,9)	2 (10)	2 (4,2)
[4 a 6[horas	30 (44,1)	11 (55)	19 (39,6)
[6 a 8[horas	25 (36,8)	4 (20)	21 (43,8)
≥8 horas	6 (8,8)	2 (10)	4 (8,3)
Não sabe / não responde	3 (4,4)	1 (5)	2 (4,2)

6.1.2 Composição corporal

O Quadro 9 descreve a composição corporal dos atletas. Estes atletas (n=68) apresentam peso médio de 75,2 kg (dp = 12,02 kg), tendo o mínimo 56,6 kg e o máximo 120,2 kg, e estatura média de 1,74 m (dp = 0,07 m), tendo o mínimo 1,62 m e o máximo 1,92 m. Relativamente às pregas cutâneas a média da prega tricipital foi de 13,3 mm (dp =

5,5 mm), a prega abdominal de 17,7 mm (dp = 7,0 mm) e prega da coxa de 15,9 mm (dp = 6,4 mm).

Os atletas que participaram na avaliação da ingestão alimentar e percepção (n=20) apresentaram peso médio de 80,8 kg (dp = 17,1 kg), sendo o mínimo 58,4 kg e o máximo 120,2 kg, e estatura média de 1,73 m (dp = 0,07 m), tendo o mínimo 1,62 m e o máximo 1,86 m. Relativamente às pregas cutâneas a média da prega tricipital foi de 14,2 mm (dp = 6,2 mm), a prega abdominal de 20,7 mm (dp = 8,0 mm) e prega da coxa de 16,9 mm (dp = 6,5 mm).

Dos atletas sem avaliação da ingestão alimentar e percepção (n=48), verificou-se que a média de peso foi de 73,3 kg (dp = 10,7 kg), sendo o máximo de 117,0 kg e o mínimo de 56,6 kg. Os atletas tinham uma estatura média de 1,75 m (dp = 0,07 m), oscilando de 1,62 m a 1,92 m. A média da prega tricipital foi de 12,6 mm (dp = 4,9 mm), da prega abdominal de 16,5 mm (dp = 6,7 mm) e da prega da coxa de 15,1 mm (dp = 6,2 mm).

Quadro 9: Caracterização antropométrica e da composição corporal dos atletas.

	Total (n=68)		Atletas com avaliação da ingestão nutricional e percepção (n=20)		Atletas sem avaliação da ingestão nutricional e percepção (n=48)	
	Média± dp	Amplitude [min; max]	Média±dp	Amplitude [min; max]	Média±dp	Amplitude [min; max]
Peso (kg)	75,2 (±12,0)	[56,6; 120,2]	80,8 (±17,1)	[58,4;120,2]	73,3 (±10,7)	[56,6;117,0]
Estatura (m)	1,74 (±0,07)	[1,62;1,92]	1,73 (±0,07)	[1,62;1,86]	1,75 (±0,07)	[1,62;1,92]
IMC (kg/m ²)	24,7 (±3,5)	[19,4;39,5]	26,8 (±4,8)	[21,2-39,5]	23,9 (±3,2)	[19,4-36,5]
P. tricipital (mm)	13,3 (±5,5)	[5,0;30,0]	14,2 (±6,2)	[6,0;28,0]	12,6 (±4,9)	[5,0;30,0]
P. abdominal (mm)	17,7 (±7,0)	[6,0;34,0]	20,7 (±8,0)	[7,0;34,0]	16,5 (±6,7)	[6,0;34,0]
P. crural (mm)	15,9 (±6,4)	[5,0;34,0]	16,9 (±6,5)	[5,0;33,0]	15,1 (±6,2)	[6,0;34,0]
Massa Gorda (%)	14,2 (±4,2)	[7,6;26,6]	15,6 (±4,2)	[8,3;25,6]	13,3 (±3,8)	[7,6;26,6]

Legenda: dp – desvio padrão; IMC – Índice de Massa Corporal; Max. – máximo; Min. – mínimo;

P. – Prega.

Analisando a %MG de todos os atletas (n=68) (Quadro 9), a média foi de 14,2 % (dp = 4,2 %), oscilando entre valores de 7,6 % a 26,6 %, significando que os atletas tinham em média %MG considerada dentro do saudável (Gallagher, 2000). Os atletas que participaram na avaliação da ingestão nutricional e da percepção, apresentaram valores médios de 15,6% (dp = 4,2 %), oscilando entre 8,3 % e 25,6%, enquanto que os atletas que não participaram apresentaram valores médios de 13,3 % (dp = 3,8 %), oscilando entre 7,6% e 26,6%, ambos considerados dentro do saudável.

Contudo, analisando pormenorizadamente o Quadro 10, verificou-se que no total dos atletas (n=68), 8,8% encontravam-se com %MG classificada como Sobrepeso (19-25%) e 2,9% dos atletas com obesidade (%MG > 25%); 1,4% encontrava-se com Baixa %MG (<8%) e os restantes atletas (86,8%) encontravam-se com %MG Saudável (8-19%), segundo

a classificação de Gallagher (2000). Dos atletas que participaram nas restantes partes do estudo (n=20), 15% apresentavam %MG classificada como Sobrepeso (19-25%), 5% dos atletas com Obesidade (%MG > 25%) e os restantes atletas (80,0 %) encontravam-se com %MG Saudável (8-19%), segundo a classificação de Gallagher (2000).

Dos atletas sem avaliação da ingestão nutricional e da perceção (n=48), 89,9% apresentava %MG considerada Saudável (8-19%) e 6,3 % tinham %MG considerada como Sobrepeso (19-25%), enquanto que 2,1% tinha Baixa %MG (inferior a 8%) e 2,1% foi classificado com Obesidade (%MG superior a 25%).

Quadro 10: Caracterização da %MG dos atletas segundo Gallagher (2000).

%MG	Total (n=68)	Atletas com avaliação da ingestão nutricional e perceção (n=20)	Atletas sem avaliação da ingestão nutricional e perceção (n=48)
	n (%)	n (%)	n (%)
Baixo (<8%)	1 (1,4)	-	1 (2,1)
Saudável (8-19%)	59 (86,8)	16 (80)	43 (89,9)
Sobrepeso (19-25%)	6 (8,8)	3 (15)	3 (6,3)
Obesidade (> 25%)	2 (2,9)	1 (5)	1 (2,1)

Relativamente ao IMC a média dos atletas (n=68) foi de 24,7 kg/m² (dp = 3,5 kg/ m²), contudo fazendo uma análise por categorias no quadro 11, verificou-se que 55,1% dos atletas foram classificados como Normal ou Eutrófico, 36,2% dos atletas tinha Sobrepeso, e 7,2% dos atletas eram obesos, destes 4,4% tinha Obesidade de Grau I e 2,9% tinha Obesidade Grau II.

Dos atletas que participaram na avaliação da ingestão nutricional e perceção (n=20), observou-se que o IMC médio foi de 26,8 (dp = 4,8 kg/ m²), considerado como sobrepeso. Analisando pormenorizadamente o IMC verificou-se que 55% dos atletas tinham Sobrepeso,

5% tinha Obesidade de Grau I e 10 % tinha Obesidade Grau II, sendo que 30% se encontravam com classificação Normal ou Eutrófico.

Dos atletas sem avaliação da ingestão nutricional e da percepção (n=48), verificou-se que o IMC médio foi de 23,9 (dp = 3,2 kg/ m²), considerado como Normal (Eutrófico). Analisando pormenorizadamente o IMC verificou-se que 29,2% dos atletas tinham Sobrepeso, 4,1% tinha Obesidade de Grau I e sendo 66,7% se encontravam com classificação Normal ou Eutrófico.

Quadro 11: Caracterização do IMC dos atletas.

Classificação do IMC	Total (n=68)	Atletas com avaliação da ingestão nutricional e percepção (n=20)	Atletas sem avaliação da ingestão nutricional e percepção (n=48)
	n (%)	n (%)	n (%)
Normal (Eutrófico)	38 (55,9)	6 (30,0)	32 (66,7)
Sobrepeso	25 (36,8)	11 (55,0)	14 (29,2)
Obesidade Grau I	3 (4,4)	1 (5,0)	2 (4,1)
Obesidade Grau II	2 (2,9)	2 (10,0)	-

6.2 Avaliação da ingestão nutricional

6.2.1 Caracterização dos participantes

Como referido, esta fase do trabalho envolve a participação de 20 atletas dos clubes pertencentes ao campeonato de Seniores da 2ª Divisão de Futsal - Série Açores, correspondendo a 29,4% da amostra do estudo.

O quadro 12 apresenta a informação sobre as variáveis sociodemográficas e dados de IMC e %MG dos participantes.

Quadro 12: Caracterização dos participantes (n=20).

Participante	Variáveis Sociodemográficas			%MG e IMC			
	Idade	Escolaridade	Profissão	%MG	Classificação %MG Gallagher (2000)	IMC (kg/m ²)	Classificação IMC (OMS, 2000)
P1	30	Licenciatura	Instrutor de Fitness	9,3	Saudável	21,9	Eutrófico
P5	22	Curso técnico-profissional	Distribuidor	15,7	Saudável	25,8	Sobrepeso
P8	29	12º Ano	Desempregado	14,5	Saudável	24,7	Eutrófico
P17	25	12º Ano	Sistemas de inf. geográfica	18,9	Saudável	25,4	Sobrepeso
P18	25	Curso técnico profissional	Comerciante	16,9	Saudável	23,2	Eutrófico
P26	33	Licenciatura	Contabilista	13,0	Saudável	26,7	Sobrepeso
P44	36	12ºAno	Estudante	8,3	Saudável	21,2	Eutrófico
P46	26	Licenciatura	Estudante	25,6	Obesidade	28,3	Sobrepeso
P48	27	9º Ano	Matador	12,3	Saudável	25,1	Sobrepeso
P49	20	Curso técnico profissional	Técnico Profissional de Instalações Elétricas	19,9	Sobrepeso	39,5	Obesidade Grau II
P52	30	Licenciatura	-	15,7	Saudável	27,7	Sobrepeso
P53	34	Mestrado	Psicólogo	16,9	Saudável	25,2	Sobrepeso
P59	33	9º Ano	Comerciante	19,9	Sobrepeso	39,3	Obesidade Grau II
P63	26	Curso técnico profissional	Orçamentista	14,2	Saudável	26,1	Sobrepeso
P65	31	12º Ano	Guarda Prisional	15,9	Saudável	28,2	Sobrepeso
P66	35	6º Ano	Caixeiro 2ª	14,0	Saudável	25,8	Sobrepeso
P68	25	Curso técnico profissional	Faturação	21,4	Sobrepeso	30,0	Obesidade Grau I
P79	26	Mestrado	Professor	9,31	Saudável	24,9	Eutrófico
P84	25	Curso técnico profissional	Desempregado	15,5	Saudável	25,0	Sobrepeso
P90	25	Curso técnico profissional	Vendedor	14,5	Saudável	22,7	Eutrófico

A média de idades dos participantes na avaliação da ingestão nutricional e percepção é de 28 anos (dp = 4 anos). Relativamente às habilitações literárias, predomina o ensino técnico-profissional com 7 participantes (35%), seguindo-se o ensino secundário e licenciatura com 4 participantes cada respetivamente (20%), passando ao ensino básico com 3 indivíduos (15%) e por fim com grau académico de mestrado 2 participantes (10%).

6.2.2 *Ingestão nutricional*

O quadro 13 apresenta-se a ingestão nutricional dos atletas no dia de treino. A média da ingestão energética no dia do treino foi de 2371 kcal (dp = 836 kcal), sendo que o mínimo ingerido foi de 1121 kcal e o máximo 4271 kcal.

Ao nível dos macronutrientes a ingestão média de lípidos foi de 81,1 g (dp = 30,1 g), contribuindo para 30,8% do VET; de proteína de 140,3 g (dp = 58,0 g), contribuindo para cerca de 23,7% do VET, representando um aporte de 1,9 g/kg de peso (dp = 0,78 g/kg de peso) e de hidratos de carbono de 246,4 g (dp = 90,9 g), contribuindo com cerca de 41,6% do VET, representando um aporte de 3,4 g/kg de peso (dp = 1,4 g/kg de peso). A ingestão média de álcool foi de 10,3 g (dp = 35,5 g), sendo o mínimo 0 g, relacionado com a não ingestão de álcool e o máximo 154 g.

Quadro 13: Ingestão nutricional dos atletas no dia de treino (n=20).

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Energia (kcal)	2371	836	1121	4271
Lípidos (g)	81,1	30,1	37,0	132,0
Hidratos de carbono (g)	246,4	90,9	99,0	461,0
Hidratos de carbono (g/kg de peso)	3,4	1,4	1,7	6,4
Proteína (g)	142,3	58,0	57,0	261,0
Proteína (g/kg de peso)	1,9	0,8	0,9	3,6
Álcool (g)	10,3	35,5	0,0	154,0

O quadro 14 apresenta-se a ingestão de energia total e macronutrientes dos atletas dos clubes inquiridos no dia de descanso. A média da ingestão energética foi de 2513 kcal (dp = 871 kcal), sendo que o mínimo ingerido foi de 1285 kcal e o máximo 5051 kcal.

Ao nível dos macronutrientes a ingestão média de lípidos foi de 84,5 g (dp = 46,1 g), contribuindo para 30,3% do VET; de proteína de 145,9 g (dp = 64,3 g), contribuindo para cerca de 23,2% do VET e um aporte de 1,9 g/kg de peso (dp = 0,9 g/kg de peso) e de hidratos de carbono de 266,2 g (dp = 85,7 g), contribuindo com cerca de 42,3% do VET, representando um aporte de 3,6 g/kg de peso (dp = 1,1 g/kg de peso). A ingestão de álcool média foi de 13,6 g (dp = 34,7 g), sendo o mínimo 0 g, relacionado com a não ingestão de álcool e o máximo 145 g.

Quadro 14: Ingestão nutricional dos atletas no dia de descanso (n=20).

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Energia (kcal)	2513	871	1285	5051
Lípidos (g)	84,5	46,1	40,0	232,0
Hidratos de carbono (g)	266,2	85,7	150,0	531,0
Hidratos de carbono (g/kg de peso)	3,6	1,1	1,8	7,2
Proteína (g)	145,9	64,3	55,0	312,0
Proteína (g/kg de peso)	1,9	0,9	0,8	3,9
Álcool (g)	13,6	34,7	0,0	145,0

Relativamente à avaliação da ingestão no dia de jogo, de energia total e macronutrientes dos atletas dos clubes inquiridos encontram-se os resultados no quadro 15. A média da ingestão energética foi de 2465 kcal (dp = 959 kcal), sendo que o mínimo ingerido foi de 700 kcal e o máximo 5188 kcal.

Ao nível dos macronutrientes a ingestão média de lípidos foi de 91,1 g (dp = 51,2 g), contribuindo para 33,3% do VET; de proteína de 133,7 g (dp = 46,1 g), contribuindo para cerca de 21,7% do VET, significando um aporte de 1,8 g/kg de peso (dp = 0,6 g/kg de peso) e de hidratos de carbono de 235,3 g (dp = 106,8 g), contribuindo com cerca de 38,2% do VET, representando um aporte de 3,2 g/kg de peso (dp = 1,5 g/kg de peso). A ingestão de álcool média foi de 23,0 g (dp = 42,6 g), sendo o mínimo 0 g, relacionado com a não ingestão de álcool e o máximo 147 g.

Quadro 15: Ingestão nutricional dos atletas no dia de jogo (n=20).

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Energia (kcal)	2465	959	700	5188
Lípidos (g)	91,1	51,2	25,0	224,0
Hidratos de carbono (g)	235,3	106,8	79,0	559,0
Hidratos de carbono (g/kg de peso)	3,2	1,5	1,0	7,6
Proteína (g)	133,7	46,1	36,0	227,0
Proteína (g/kg de peso)	1,8	0,6	0,5	3,1
Álcool (g)	23,0	42,6	0,0	147,0

Ao analisar o quadro 16, verifica-se que a ingestão média ponderada de energia dos atletas é de 2445 kcal (dp = 739 kcal). A ingestão média ponderada de lípidos é de 83,9 g (dp = 28,1 g), contribuindo, em média, com 30,9% para o VET. Relativamente à ingestão média ponderada de proteína verificou-se que correspondia a 142,6 g (dp = 46,9 g), contribuindo para 23,3% do VET e que representava um aporte médio de 1,9 g/kg de peso (dp = 0,6 g/kg de peso) e que a ingestão de hidratos de carbono correspondia a 253,3 g (dp = 78,1 g), contribuindo com 41,4% do VET, representando um aporte de 3,4 g/kg de peso (dp = 1,1 g/kg de peso).

A ingestão média ponderada de álcool dos atletas é de 13,5 g (dp = 33,3 g) sendo o mínimo 0 g, relacionado com a não ingestão de álcool e o máximo 145 g.

Quadro 16: Ingestão nutricional média ponderada dos atletas (dos três dias) (n=20).

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Energia (kcal)	2445	739	1278	4438
Lípidos (g)	83,9	28,1	45,1	167,1
Hidratos de carbono (g)	253,3	78,1	158,3	505,0
Hidratos de carbono (g/kg de peso)	3,4	1,1	2,3	6,9
Proteína (g)	142,6	46,9	56,1	222,7
Proteína (g/kg de peso)	1,9	0,6	0,8	3,0
Álcool (g)	13,5	33,3	0,0	145,0

6.3 Perceção da influência da alimentação na prática desportiva dos atletas

6.3.1 Categorização

Da análise das entrevistas dos 20 atletas, identificaram-se duas grandes categorias: Hábitos alimentares e Desempenho desportivo. Na grande categoria Hábitos alimentares, pretendeu-se avaliar as perceções dos participantes em torno do conceito de alimentação saudável, bem como benefícios e barreiras à sua prática. Neste contexto, foram definidas as seguintes categorias, com a desagregação das subcategorias identificadas:

- Alimentação saudável: avaliação do conceito de alimentação saudável; grau de cumprimento de alimentação saudável; benefícios à prática de uma alimentação saudável; obstáculos à prática de uma alimentação saudável; e avaliação dos excessos alimentares aos fim-de-semana ou dias especiais.

- Refeições: avaliação dos locais de refeição; colaboração na confeção das refeições realizadas em casa.

- Hábitos de compra alimentar: avaliação dos locais de compra de alimentos e critérios de escolha dos alimentos no ato de compra.

Por sua vez, na grande categoria Desempenho, pretendeu-se analisar o modo como os atletas relacionam o desempenho desportivo com a sua alimentação, tendo-se identificado as seguintes categorias e subcategorias:

- Alimentação e desempenho: percepção dos atletas sobre a sua alimentação em comparação com a população em geral; relação entre alimentação e desempenho; relação entre os alimentos ingeridos e desempenho; estratégias para melhoria do desempenho desportivo e avaliação da composição corporal.

- Suplementação: avaliação das vantagens e desvantagens do consumo de suplementos; avaliação da forma como é efetuada a escolha do suplemento; avaliação dos locais de compra de suplementos; percepção face à toma de suplementos na alteração do desempenho.

Dada a diversidade de informação recolhida a partir das categorias previamente definidas, foi necessário agrupar os dados em diferentes categorias, subcategorias e sub-subcategorias. Esta subdivisão permitiu uma análise de conteúdo mais aprofundada e encontra-se representada nos Quadros 17, 18, 19, 20 e 21, o resultado do processo de categorização, com a explicitação do número de fontes (participantes) e de referências (extratos discursivos) codificadas.

De referir, no entanto, que pelo facto de um mesmo participante, para um dado tema, expressar diferentes possibilidades no seu discurso, refletindo-se essa mesma dispersão na subsequente codificação, nem sempre o número de participantes de uma dada categoria corresponde à soma do número de participantes das subcategorias ou sub-subcategorias associadas.

Quadro 17: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias.

Grandes categorias	Categorias	Subcategorias	Sub-subcategorias	Fontes	Referências Codificadas
Hábitos Alimentares				20	412
	Alimentação saudável			20	260
		Benefício à prática de uma alimentação saudável		20	36
			Controlo de peso	4	5
			Desempenho desportivo	12	13
			Saúde/Bem-estar	12	20
		Conceito de alimentação saudável		20	146
			Géneros alimentícios	20	124
			Géneros alimentícios a limitar	20	49
			Alimentos com elevada densidade energética	20	25
			Açúcar e alimentos com adição de açúcar	9	15
			Cereais e derivados	2	2
			Bebidas Alcoólicas	3	4
			Sal	2	3
			Géneros alimentícios a promover	19	55
			Fruta	7	9
			Carnes e peixes	10	19
			Tubérculos, cereais e derivados	4	5
			Hortícolas	14	17
			Lacticínios	2	2
			Água	2	3
		Nutrientes		7	8
		Alimentação equilibrada/variada		6	6
		Confeção		3	4
		Frequência das refeições		3	4
		Excessos alimentares		20	22
			Existência de excessos alimentares	19	21
			Ausência de excessos alimentares	1	1
		Adesão à prática de uma alimentação saudável		20	23
			Prática de uma alimentação saudável	7	9
			Desvio da prática de uma alimentação saudável	9	10
			Eventual prática de uma alimentação saudável	4	4

Quadro 18: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias (Cont.)

Grandes categorias	Categorias	Subcategorias	Sub-subcategorias	Fontes	Referências Codificadas
		Obstáculos à prática de uma alimentação saudável		20	31
			Fator temporal	8	8
			Fator económico	2	3
			Falta de vontade própria	4	5
			Hábitos enraizados	4	5
			Fatores situacionais	9	9
			Ausência de obstáculos	1	1
	Hábitos de compra alimentar			20	65
		Local de compra		18	24
			Grandes superfícies	17	22
			Mercearias	2	2
		Critérios de escolha alimentar		17	38
			Qualidade	5	9
			Saudável	7	10
			Rotulagem	2	2
			Preferências	7	7
			Rotura de stock	5	6
			Preço	3	4
		Fraco envolvimento na compra alimentar		2	2
	Refeições			20	85
		Confeção		20	39
			Envolvimento na confeção	12	26
			Alimentação saudável	10	16
			Preferências alimentares	7	8
			Fraco envolvimento na confeção	8	13
		Local		20	46
			Em casa	15	16
				3	4
			Almoço	3	4
			Jantar	6	6
			Almoço e jantar	6	7
			Fora de casa	10	17
				10	17
			Almoço	10	17
			Familiares	2	2
			Restauração	2	2
			Trabalho	8	12
			Motivo	8	8
			Inevitabilidade	2	2
			Económico	4	4
			Conveniência	2	2
Desempenho desportivo				20	328
	Alimentação e desempenho			20	219
		Autorreflexão sobre a alimentação		20	24
			Igual preocupação	5	6
			Maior preocupação	15	18
		Relação entre alimentação e desempenho		19	21
			Positiva	4	5
			Negativa	5	5
			A melhorar	10	11

Quadro 19: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias (Cont.)

Grandes categorias	Categorias	Subcategorias	Sub-subcategorias	Fontes	Referências Codificadas
		Relação entre alimentos ingeridos e desempenho		20	87
			Consequências	20	38
			Não sabe responder	1	1
			Não influencia o desempenho	2	2
			Positivas	3	3
			Bem-estar	3	3
			Negativas	16	31
			Aumento de peso	7	8
			Mal-estar	6	9
			Fadiga	9	14
			Gêneros alimentícios	19	49
			Influenciam negativamente	15	24
			Carnes	2	2
			Açúcar e alimentos com adição de açúcar	6	7
			Avaliação genérica	2	2
			Alimentos com elevada densidade energética	7	8
			Laticínios	2	2
			Bebidas alcoólicas	2	2
			Sal	1	1
			Não sabe responder	1	1
			Influenciam positivamente	10	24
			Carnes e peixes	4	5
			Cereais e derivados	5	5
			Hortofrutícolas	6	7
			Suplementação	1	1
			Água	1	1
			Laticínios	2	3
			Alimentos ricos em nutrientes	1	1
			Tamanho das porções	1	1
		Estratégias para a melhoria do desempenho		20	42
			Aumentar frequência do treino	7	9
			Hábitos alimentares saudáveis	16	17
			Mais descanso	2	2
			Perder peso	7	10
			Motivação	3	3
			Suplementação	1	1
		Autoavaliação sobre composição corporal		20	61
			Realização da autoavaliação	7	30
			Frequência	5	5
			Mensalmente	2	2
			Semanalmente	2	2
			Diariamente	1	1

Quadro 20: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias (Cont.)

Grandes categorias	Categorias	Subcategorias	Sub-subcategorias	Fontes	Referências Codificadas
			Motivo	5	6
			Interesse na evolução	3	3
			Interesse na composição corporal	3	3
			Parâmetros	8	20
			Peso	7	8
			Massa magra – gorda	3	5
			IMC	3	3
			Imagem corporal	2	2
			Perímetros e pregas cutâneas	2	2
			Não realização de autoavaliação	4	4
			Retração	1	1
			Não habitual	3	3
		Ambivalência		9	27
			Razões	7	10
			Não habitual	6	7
			Falta de instrumentos	2	3
			Parâmetros	9	10
			Outros	2	2
			Peso	7	8
	Suplementação			20	109
		Ingestão de suplementos		9	97
			Relação entre suplementação e desempenho	6	7
			Influência o desempenho	4	4
			Não influencia o desempenho	1	1
			Não sabe responder	1	2
		Fontes de informação		8	16
			Aconselhamento profissional	5	8
			Autoiniciativa	4	5
			Aconselhamento comercial e de outros	3	3
		Frequência da ingestão		9	15
			Diariamente	3	5
			3 a 4 vezes por semana	5	8
			Esporadicamente	1	2
		Locais de compra		8	11
			Locais de cuidado de saúde	3	4
			Locais comerciais e outros	6	7

Quadro 21: Categorização com o número de fontes (participantes) e referências (extratos discursivos) para as grandes categorias, categorias e subcategorias (Cont.)

Grandes categorias	Categorias	Subcategorias	Sub-subcategorias	Fontes	Referências Codificadas
			Motivos de utilização	9	20
			Conveniência	3	3
			Melhorar a saúde	6	9
			Económico	1	1
			Desempenho	4	6
			Reduzir apetite	1	1
			Suplementos consumidos por compostos	9	28
			Mais frequentes	7	15
			Proteínas	5	8
			BCAA	4	7
			Menos frequentes	6	13
			Ausência da ingestão de suplementos	11	11

Foram codificadas 740 referências, sendo a grande categoria dos Hábitos alimentares a que maior número de referências obteve (412 referências, correspondendo a 55,7% do total das referências codificadas), em comparação às 328 referências da grande categoria Desempenho desportivo (44,3% do total das referências codificadas).

De seguida, proceder-se-á à análise desagregada dos resultados obtidos, plasmados nos quadros 17, 18, 19, 20 e 21, com apresentação de extratos discursivos mais representativos.

6.3.2 *Hábitos alimentares*

No âmbito da grande categoria Hábitos alimentares, referida por todos os participantes, destacam-se as seguintes categorias:

1. Alimentação saudável;
2. Refeições;
3. Hábitos de compra.

Destas categorias destaca-se com mais referências a categoria Alimentação saudável, com 260 referências, seguida das Refeições, com 85 referências e por fim Hábitos de compra com 65 referências.

1. Alimentação saudável

1.1 Conceito de alimentação saudável

Quando questionados os participantes do que entendiam sobre o conceito de alimentação saudável, todos os participantes identificaram a escolha adequada de alimentos como o principal fator para a prática de uma alimentação saudável, sendo que os vinte participantes diferenciaram os géneros alimentícios a limitar e os a promover para o seu alcance.

Nos géneros alimentícios a limitar, todos os vinte entrevistados enumeram **“alimentos de elevada densidade energética”** (“...fritos...fast foods...” P79, “...hambúrgueres, fast food...” P90, “...fast food...” P08, “...batatas fritas...” P63, “...salgados...” P18, “...batatas fritas...os fritos...” P44, “...os salgados...batatas fritas, os amendoins...” P01, “...alimentos mais gordurosos...” P59, “...os fritos...” P52, “...mais gordura mais calorias...” P46, “...fritos...” P68, “...fritos...” P53, “...Batatas fritas...” P49, “...os fritos...” P48, “...salgados, as batatas fritas...” P26, “...fritos...e processados...” P12, “...fritos...” P05, “...fast food...” P84, “...gorduras...” P66, “...é os fritos...” P65) e nove dos mesmos reportaram nos seus discursos ao **“açúcar e alimentos com adição de açúcar”** (“Tudo o que seja doces...” P08, “...deve-se evitar açúcares...” P18 “...evitar os açúcares refinados...açúcar...doces, tudo o que são snacks com açúcares refinados...” P44, “...evitar um pouco os açúcares...”, “os açúcares, desde sumos...açúcar no café... doces” P01, “...muito açúcar...” P46, “...doces...” P68, “...açúcares...” P53, “...doces...” P26,

“...doces...doces e chocolates...” P65). De referir ainda que as “**Bebidas Alcoólicas**” (três participantes) (“...bebidas... o próprio álcool também...” P01, “...o álcool, cerveja...” P26, “...bebidas alcoólicas...” P66), os “**Cereais e derivados**” (dois participantes) (“...evitar o glúten...” P44, “...evitar o pão...” P05) e o “**Sal**” (dois participantes) (“...muito sal também...o sal em excesso...” P46, “...sal...” P66) foram igualmente referidos pelos participantes, se bem que em menor número (ver Quadro 17).

Quanto aos géneros alimentícios a promover, destacam-se os “**Hortícolas**” (“...os legumes, hortaliças...” P90, “...os legumes...” P63, “...as verduras...sopa...” P18, “...legumes...” P44, “...legumes...legumes...” P01, “...vegetais...” P52, “...vegetais...” P46, “...legumes...” P68, “...legumes...” P53, “...as sopas, neste caso os legumes...” P48, “...legumes...vegetais...” P12, “...vegetais...” P05, “...legumes...” P84, “...os legumes...” P65) e a “**Fruta**” (“Peças de fruta... muitas peças de fruta...” P79, “...talvez fruta...como fruta” P18, “...e frutos...” P46, “...fruta...” P53, “Fruta...” P49, “...a fruta...” P48, “...banana...” P26), referidos por catorze e sete participantes, respetivamente. Cerca de dez dos nossos participantes referiram ainda as “**Carnes e Peixes**” (“Carnes brancas...” P79, “...o frango...” P90, “...carnes brancas...” P08, “...carnes brancas...peixe...” P18, “...carne...a carne menos gordurosa...proteína pobre em gordura...” P01, “...carnes brancas...” P59, “...proteína...nomeadamente carnes brancas” P68, “...proteína...” P53, “...atum...fiambre de peru...” P26, “Carne grelhada... peixe grelhado...” P65). Finalmente, alguns participantes referiram ainda o contributo dos “**Tubérculos, cereais e derivados**” (4 participantes) (“...batatas doces...” P79, “...hidratos de carbono... hidratos de carbono em pouca quantidade...” P01, “...alguns hidratos...” P68, “A massa e o arroz...” P65), dos “**Lacticínios**” (2 participantes) (“...queijo fresco...iogurtes...” P01, “...iogurte magro...” P26); e da “**Água**” (2 participantes) (“...com água, bastante água para hidratar...” P53, “...água...” P49), para a prática de uma alimentação saudável.

De referir que sete dos entrevistados debateram ainda o conceito de uma alimentação saudável, em torno do contributo dos “**Nutrientes**” para esse alcance (“...a nível de nutrientes e vitaminas...” P79, “...uma alimentação que tenha os nutrientes que agente precisa para longo do dia.” P90, “...com nutrientes...nutrientes e vitaminas...” P46, “...proteínas...” P53, “...comer a quantidade necessária de proteínas, hidratos de carbono...” P26) e seis dos participantes mencionaram ainda a importância de praticar “**refeições equilibradas e variadas**” (“...vario bastante...” P18, “...uma alimentação equilibrada...” P44, “...variar um pouco os alimentos... e quando digo um pouco digo um pouco de tudo...” P01, “...acima de tudo equilíbrio...” P53, “Comer bem...” P84, “...tudo o que não seja em exagero...” P66). Finalmente, o “**número de refeições**” (3 participantes) (“...é... tomar, ter várias refeições ao dia...” P68, “comer a horas.” P48, “Fazer as refeições todas do dia e principalmente pequeno almoço, almoço e jantar e intercalar qualquer coisa” P12) e o “**modo de confeção dos alimentos**” (3 participantes) (“...confeções sem muitos fritos...” P44, “...grelhados...” P52, “...grelhados...” P65) foram temas igualmente debatidos pelos nossos atletas como contributos para o conceito de alimentação saudável.

1.2 Benefícios à prática de uma alimentação saudável

Quanto aos benefícios a retirar com a prática de uma alimentação saudável, a maioria dos participantes referiram quer um melhor “**Desempenho desportivo**” (referido por 12 atletas) quer, de um modo geral, possibilitar uma melhor “**Saúde e bem-estar**” (referido por 12 atletas). Apenas quatro participantes mencionaram como benefício o controlo de peso (Quadro 22).

Quadro 22: Benefícios à prática de uma alimentação saudável (n=20).

Benefício	Participantes (n)	Extratos discursivos
Desempenho desportivo	12	<p>“...acima de tudo a nível de rendimento desportivo... mais preparados para enfrentar aquilo que... o esforço exige...” P79; “...sobretudo no desporto... na performance...” P08; “...mais força na prática do desporto...” P63; “...o meu rendimento, tanto na parte do desporto como no dia a dia, é muito superior.” P01; “...à base de treinos e de jogos também...” P52; “...na prática do desporto... melhora muito a minha performance...ajuda-me a atingir os meus objetivos dentro de campo.” P68; “...beneficiar para prática desportiva...” P53; “...desporto...” P49; “...fisicamente sinto-me mais ativo.” P48; “...rendimento...” P26; “...forma física, pelo menos ao nível de resistência...” P26; “...a nível desportivo uma melhor performance nos treinos e nos jogos...” P12; “Acredito que possa melhorar o rendimento, como é provado já.” P05</p>
Saúde e bem-estar	12	<p>P90: Melhor a saúde, penso que o nosso bem-estar também será diferente; “...gosto de cuidar de mim...” P08; “...o corpo sentir-se muito melhor...Sinto-me bastante melhor... bem estar físico... saúde...” P44; “...a saúde...” P01; “...menos problemas de saúde... problemas assim de AVC’s...” P46, “...é saúde... sentirmo-nos bem connosco próprios... o exemplo para colegas e para família.” P53; “...ao nível da aparência...” P49; “...melhor saúde...” P84; “Saúde...” P66; “Em termos físicos é que nos sentimos melhor...” P65;</p>
Controlo de peso	4	<p>“Primeiro é o controlo do peso... ao controlar o peso...” P01; “...o controlo do peso...” P26; “...a perda de peso...” P59; “...o peso ... o peso tão elevado...” P52</p>

1.3 Excessos alimentares

Todos os participantes debateram a temática dos “**excessos alimentares**”, tendo 19 dos 20 participantes referido que cometem excessos alimentares, em particular, ao fim de semana ou em dias especiais. Apenas um dos participantes referiu que, por hábito, não comete excessos alimentares (Quadro 23).

Quadro 23: Excessos alimentares (n=20).

Excessos alimentares	Participantes (n)	Extratos discursivos
Presença de excessos alimentares	19	“Em dias especiais...” P79; “...às vezes...” P90; “No fim de semana tenho outros excessos...o sábado para cometer excessos... às vezes ao domingo...” P08; “...sim, sim...” P63; “...há uma vez ou outra que introduzo doces...” P44; “...uma vez por mês, pode haver o tal dia especial...” P01; “sim...” P59; “Sim.” P52; “Sim...” P46; “Sim... no verão...” P68; “Sim...” P53; “Um bocadinho...” P49; “Mais nos dias especiais...” P48; “Tenho...” P26; “Sim...” P12; “Sim talvez ao fim de semana...” P05; “Neste momento sim...” P84; “...às vezes...” P66; às vezes quando estou de folga...” P65.
Ausência de excessos alimentares	1	“...por hábito não.” P18

1.4 Grau de cumprimento de alimentação saudável

Quando questionados relativamente ao grau de adesão à prática de uma alimentação saudável, nove dos nossos atletas referiram que se **desviavam da prática de uma alimentação saudável** (“Neste momento não.” P90, “Não...” P59, “Não...não tenho cuidados” P46, “Não...” P53, “Não...” P26, “Não...” P05, “Neste momento não.” P84, “Não...” P66, “Não.” P65); sete referiram que **aderiam à prática de uma alimentação saudável** (“Em geral sim...” P79, “Considero sim.” P08, “Sim...acho que tenho uma alimentação bastante equilibrada...” P18, “Neste momento sim...” P44, “...neste momento considero que a minha alimentação é saudável no geral...” P01, “Normalmente sim.” P49, “Sim...” P12); e quatro atletas referiram que praticavam uma alimentação saudável de um modo intermitente (“Mais ou menos... tem dias” P63, “Às vezes...” P52, “Tenta ser...” P68, “Eu tento, mas nem sempre é possível.” P48).

1.5 Obstáculos à prática de uma alimentação saudável

Os principais obstáculos à prática de uma alimentação saudável referidos pelos nossos entrevistados (n=19) foram os seguintes:

- Fatores situacionais, ou seja, considerarem que não dispõem de alternativas saudáveis para o consumo (n=9), seja por uma questão de oferta alimentar (“...encontrar os alimentos para comer no meu local de trabalho...” P59; O trabalho, trabalho na rua...” P48) ou de ajustar as práticas culinárias saudáveis ao quotidiano (“...o voltar agora ao trabalho e às rotinas...” P79, “...a facilidade em cozinhar...” P63, “...vivo com a minha avó e ela é cozinha quase sempre...” P18, “...há sempre uns obstáculos de neste momento ter uma filha...” P01, , “, “...a minha mãe faz a comida, eu como o que me

aparece na frente...” P05, “...o que temos mais à mão...” P84, “...o que vai para a mesa eu como...” P66);

- Fator temporal, ou seja, a falta de tempo para preparação das refeições, tendo sido referido por oito dos participantes: “...voltei a ter menos tempo...” P79, “...em termos de organização diária não me ajudar tanto a fazer uma alimentação tão saudável...” P01, “...ter pouco tempo...” P52, “...a nível de horários...” P53, “...nem sempre tenho horários...” P48, “o tempo para preparar as refeições...” P12, “O mais rápido...” P84, “...fazer uma comida rápida ou tenho que ter algo rápido...” P65;

- Hábitos enraizados, ou seja, a prática de não ingerir alimentos saudáveis, tendo sido referido por quatro dos participantes: “...está muito enraizada em nós uma alimentação que se calhar vai em contra aquilo que será o melhor para nós...” P44, “...é o hábito...” P49, “...aqui infelizmente mora numa zona com muitas festas...” P26, “...não temos tanto esse hábito...” P84;

- Falta de vontade própria, ou seja, a não motivação para a mudança, tendo sido referido por quatro dos participantes: “Gosto de comer...” P90, “...a nível psicológico conseguir se motivar para isso...” P44, “...sou muito guloso...” P68, “...comer menos doces e chocolates, e açúcares...” P53;

- Fator económico, quer dizer a não disponibilidade financeira para comprar alimentos saudáveis, tendo sido referido por dois dos participantes: “...preços...preços das comidas mais saudáveis, são maiores...” P46, “...os produtos que se vende a baixo custo são muitas vezes os piores a nível da alimentação saudável...” P26.

A ausência de obstáculos, foi apenas apontado por um participante: “Não encontro obstáculos...” P08.

2. Hábitos de compra

2.1 Hábito de fazer compras

Quando questionados relativamente à aquisição de géneros alimentícios, 18 dos 20 atletas referiram adquirir alimentos, sendo que apenas dois dos participantes referiram não terem o hábito de realizarem compras alimentares: “Eu por acaso não vou às compras...” P52, “Não...” P05.

2.2 Local de compra

Quando questionados sobre quais os locais de compra dos géneros alimentícios, 17 dos participantes referiu adquirir alimentos em grandes superfícies, um referiu adquirir alimentos apenas em mercearias, e um referiu comprar alimentos em grandes superfícies e mercearias, evidenciando-se assim a omnipresença das grandes superfícies na disponibilidade alimentar.

2.3 Critérios de escolha alimentar

Foram identificados os seguintes critérios de escolha alimentar por parte dos nossos participantes, tendo sido referido mais do que um critério pelos 17 participantes que debateram este tema:

- Saudável: sete dos nossos participantes referiram que faziam as suas opções de compra, procurando comprar alimentos saudáveis: “...comprar fruta...” P90, “...alimentos saudáveis e geralmente vou comprar legumes, fruta... área saudável...” P44, “...saudável...” P01, “...peixe e carnes brancas...” P59, “...os mais saudáveis... tento

ir à procura dos alimentos mais saudáveis... basicamente fruta e sopas...” P68, “...mais saudável...” P12;

- Preferências alimentares: sete dos participantes mencionaram que escolhiam os alimentos, de acordo com as suas preferências alimentares: “...mais gosto e... nas preferências...” P63, “...me está a apetecer...” P18, “...o que agente come em casa...” P59, “...o que é mais usado em casa...” P46, “...muitos... bolachas e doces...” P53, “...o que quero jantar...” P49, “Compro o que eu gosto...” P52);

- Qualidade: este critério foi referido por cinco participantes, como explicito nos seguintes extratos discursivos: “...qualidade...” P01, “Qualidade...” P53, “Os mais frescos... data de validade maior... mais frescos” P48, “...é a marca...compro sempre a marca específica...” P26, “...validade...” P12),

- Rotura de stock: a falta de alimentos em casa foi também referida por cinco participantes: “...é algo que preciso de adquirir...” P18, “...baseado na refeição...” P49, “...que fazem falta...” P26, “...que faz falta em casa...” P66, “...é mais o que me falta em casa.” P65);

- Preço dos produtos alimentares: apenas três participantes referiram adquirir alimentos tendo em conta os preços dos mesmos: “...o preço...” P01, “...preço essencialmente...” P26, “Preço...” P12); e apenas dois referiram adquirir os produtos de acordo com a Rotulagem (“...a tabela nutricional dos mesmos, tento sempre ver mais ou menos... os rótulos...” P79, “...através do rótulo...” P26.

3. Refeições

3.1 Confeção

Quando questionados relativamente ao envolvimento na confeção de refeições, 12 dos nossos participantes referiram que confeccionam ou oferecem sugestões relativamente à confeção de refeições, seja porque **estão preocupados com a prática de uma alimentação saudável** (“...vou dando sugestões... fazer alimentação equilibrada... sempre dentro de refeições equilibradas.” P79, “As sugestões são para pratos saudáveis... tipo sopas ou batata doce com peito de frango ou atum... ou ovos... mexidos, cozidos ou omeletes...” P08, “A preocupação da saúde...” P44, “...com a preocupação daquilo que é bom para cozinhar e comer, no sentido saudável.” P01, “...comidas mais saudáveis...” P59, “...a nível saudável... um prato minimamente saudável...” P68, “...saudáveis...” P48, “À noite tento não comer hidratos de carbono como quero perder peso...” P12, “...elaborar um prato mais saudável...” P65), **seja atendendo às preferências alimentares** (“...o meu gosto.” P79, “...fazer os meus pratos favoritos...” P63, “...eu faço os pratos mais carbónicos...” P59, “...incluídos os favoritos...” P52, “...os favoritos...” P53, “...os preferidos...” P49, “...coisas que eu gosto e que não são saudáveis... só os que gosto.” P05, “...o que eu gosto mais...” P65).

No entanto, 8 dos participantes referiram fraco envolvimento no que diz respeito à confeção dos alimentos: “Não a minha irmã controla tudo! Também não ajudo na confeção. O que ela fizer é o que eu como.” P90, “Não porque a minha avó não me deixa... eu habituei-me a comer o que me põe na mesa” P18, “Não...” P52, “Não, nem por isso.” P46, “Nem por isso...” P49, “Não costumo apoiar muito em casa ao nível das sugestões, nem na preparação das refeições si.” P26, “Não.” P84, “Não. Tudo o que vai para a mesa é para comer.” P66.

3.1 Local

Quando questionados relativamente aos locais das refeições do almoço e jantar, 15 dos nossos participantes referiram que costumam comer **em casa** (“Almoçar costumo almoçar sempre em casa...” P79, “Em casa.” P08, “...casa vou a casa...” P48), **seja almoçando, seja jantando** (“...janto em casa...” P90, “...e jantar em casa...” P63, “Jantar em casa...” P44, “...o jantar normalmente é feito em casa...” P01, “...e ao jantar é em casa...” P26, “...e janto em casa...” P12), **seja realizando estas duas refeições em casa** (“... casa...” P52, “em casa.” P46, “Em casa...quase sempre em casa...” P53, “É em casa.” P05, “em casa.” P84, “em casa...” P65).

Relativamente aos 10 participantes que referiram almoçar **fora de casa**, de um modo não exclusivo por sub-subcategoria, 8 participantes referiram fazer a **refeição do almoço no trabalho** (“...almoço no trabalho... levo de casa...” P90, “...almoçar, durante a semana, na escola...” P14, “No trabalho...” P59, “...almoço no trabalho...” P68, “No trabalho...” P49, “...almoçar no serviço...” P26, “Almoço no trabalho...” P12, “...Trago de casa para o trabalho...” P66), 2 participantes referiram fazer a refeição do **almoço em casa de familiares** (“Costumo almoçar em casa dos meus pais...” P63, “...em casa da minha namorada...” P18), e outros 2 participantes referiram que faziam por vezes refeições em **restaurantes** (“...como fora.” P48, “às vezes fora também...” P66).

Quando questionados pelo motivo de realizarem as refeições fora de casa, 2 dos participantes apontaram a **inevitabilidade da opção** (“...aquilo que tenho no trabalho é o que como...” P59, “Levo de casa porque sou obrigado a almoçar no serviço e não tenho alternativa.” P26); 2 participantes indicaram **preocupações com a saúde** (“...estou a comer comida minimamente boa...” P18); e também 2 participantes referiram a questão da **conveniência** (“A minha irmã faz-me a marmita para o almoço...” P90), 4 participantes referiram questões financeiras (“...às vezes por uma questão monetária... não gastar

dinheiro” P18, “...o preço...” P52, “...poupar dinheiro algum dinheiro...” P68, “...é mais económico...” P49).

6.3.3 *Desempenho*

No âmbito da grande categoria Desempenho, referida por todos os participantes, destacam-se as seguintes categorias:

1. Alimentação e desempenho;
2. Suplementação.

Destas categorias destaca-se com mais referências a categoria Alimentação e desempenho, com 219 referências, seguida da Suplementação com 109 referências.

Assim e analisando a categoria Alimentação e desempenho, destacam-se as seguintes subcategorias:

- 1.1 Autorreflexão sobre a alimentação;
- 1.2 Relação entre alimentação e desempenho;
- 1.3 Relação entre alimentos ingeridos e desempenho;
- 1.4 Estratégias para a melhoria do desempenho;
- 1.5 Autoavaliação sobre a composição corporal;

Analisando a categoria Suplementação, destacam-se as seguintes subcategorias:

- 2.1 Ingestão de suplementos;
- 2.2 Ausência de ingestão de suplementos.

1.1 Autorreflexão sobre a alimentação

Quando questionados sobre se a sua alimentação enquanto desportistas deveria ser diferente em relação à alimentação de um cidadão comum, 15 participantes (75%) referiram que **enquanto desportistas deveriam ter uma maior preocupação com a alimentação** (“...os desportistas devem dar uma especial atenção à alimentação...” P79, “Sim penso que sim.” P90, “Considero... o cidadão comum não se precisa de preocupar com isso...” P08, “Sim. Porque estou a praticar um desporto, incita ter outras necessidades...” P63, “Sim... Porque como desportista devemos ter mais cuidados...” P18, “...enquanto desportista sim...” P44, “Em certos aspetos sim... um cidadão em comum não precise tanto como um desportista...” P46, “Sim... sim... um desportista tem que ter alguns cuidados...” P68, “Sim deveria ser...” P53, “Sim... a parte física...” P48, “Sim. Porque o desporto obriga-me a ter determinados controlos a nível da alimentação...” P26, “Sim...praticar desporto agente tem mais apetite...Gastamos mais ...precisamos de consumir mais e melhor de preferência...” P12, “Ao ser atleta também...” P05, “...penso que sim, porque pratico desporto...” P84, “Sim sim... Sim porque no futsal...rápidos, ter alguma velocidade, força também...” P65). Por sua vez, 5 dos nossos participantes desportistas (25%) referiram que essa **preocupação deveria ser semelhante ao do comum cidadão** (“Acredito que a alimentação deve ser feita tanto por um atleta como uma pessoa que não tenha prática comum de desporto...” P01, “...sendo profissional teria que ser diferente... agora assim...” P18, “Porque acho que é bom para todos uma alimentação saudável... não só para o desportista...” P52, “Não...” P49, “Acho que não...” P66).

1.2 Relação entre alimentação e desempenho

Quando questionados sobre a avaliação que fazem da alimentação que praticam no seu desempenho, 4 participantes (20%) referiram que se **encontravam em forma** e parte se devia à alimentação praticada: “...avalio positivamente...a minha alimentação e a minha performance estão em concordância...” P08, “...neste momento tenho mais cuidado com a alimentação do que tive noutros anos e nota-se claramente uma diferença positiva...” P18, “...faço uma alimentação de forma a que me possa sentir o melhor possível... dai que a performance desportiva está diretamente relacionada com essa alimentação...” P44, “...neste momento sinto-me bem, sinto o meu rendimento a subir...” P01). Por sua vez, 5 participantes (25%) referiram **não estarem bem em termos de desempenho físico**, devido em parte à sua alimentação: “Neste momento... não estou no pico e tem em parte a haver com a minha alimentação...” P79, “Está muito mal... neste momento está muito mal...” P90, “...não tenho muitos cuidados...” P59, “...a ter uma má alimentação...” P46, “...a performance mais ou menos e a alimentação é muito má...” P84. Finalmente, 10 participantes (50%) referiram que o seu **desempenho e alimentação poderiam estar melhorar**, havendo espaço para melhorar nestas duas imbricadas dimensões: “Está média... podia estar bem melhor...” P63, “...média...” P52, “...Podia ser um bocadinho melhor...” P68, “...acho que poderia ter melhor rendimento desportivo ao melhorar a minha alimentação...” P49, “Não digo que seja nem boa nem má... intermédia...” P48, “...razoável tendo em conta inclusive a alimentação que eu faço... poderia ainda fazer ainda melhor” P26, “...está intermédia...” P05, “Tento conjugar...” P66.

1.3 Relação entre alimentos ingeridos e desempenho

Relativamente à relação entre os alimentos ingeridos e o desempenho desportivo, quinze participantes referiram **existir alimentos específicos que influenciam negativamente o seu desempenho** (n=15; 75%). Destacam-se os seguintes géneros alimentícios referidos nos discursos dos nossos desportistas:

- **“Carnes”** (referido por 2 atletas: “...as carnes...” P90, “...as proteínas... proteínas gordas...” P01);

- **Açúcar e alimentos com adição de açúcar**”, referido por 7 atletas: “...açúcar...” P18, “...muitos açúcares...” P44, “...os açúcares...o sumo, uso o açúcar no café, uso os doces...” P01 “...chocolates, açúcares...” P53, “...os açúcares...” P26, “...muitos doces...” P65;

- **Alimentos com elevada densidade energética**”, referido por 7 atletas: “...fast food...” P90, “...pizzas, hambúrgueres...” P63, “...os fritos...” P52, “...os salgados...” P26, “...os fritos...” P84, “... Gorduras...” P66, “...alguns fritos...” P65;

- **“Lacticínios”**, referido por 2 atletas: “...produtos lácteos...” P68, “...alimentos lácteos...” P12;

- **“Bebidas alcoólicas”**, referido por 7 atletas: “...o álcool...” P26, “...bebida [alcoólica]...” P66)

– **“Sal”**, referido por 1 atleta: “...sal...” P66)

De referir ainda que neste contexto, 2 atletas fizeram uma **avaliação genérica sobre a influência nefasta dos “maus alimentos”** na saúde e no desempenho: “...os maus deve-se evitar tudo o que faz mal...” P59, “...todos os alimentos que façam mal à saúde vão influenciar negativamente...” P46.

Nesta parte da entrevista, também foi debatido pelos atletas (n=10) a **influência positiva dos alimentos no seu desempenho** (n=10, 50%). Destacam-se os seguintes géneros alimentícios:

- “**Carnes e peixes**”, referido por 4 atletas: “...bifes de frango...” P79, “...as proteínas... as proteínas...” P08, “...carnes brancas...” P18, “...carnes brancas...peito de frango...” P68);

- “**Cereais e derivados**”, referido por 5 atletas: “...hidratos de carbono, muito à base de hidratos de carbono, portanto arroz e massas...” P79, “...pão...” P44, “...os hidratos de carbono...” P01, “...esparguete...” P68;

- “**Hortofrutícolas**”, referido por 6 atletas: “...os legumes...” P08, “...verduras fazem sempre bem...” P18, “...fruta.. fruta...sopa...” P44, “...sopas...” P59, “...frutos...” P53, “...Muita fruta...” P48;

- “**Lacticínios**”, referido por 2 atletas: “...iogurte...me sinto bem com iogurte...” P44, “...iogurtes...” P48).

Finalmente, com menos expressão, foi referido sempre por 1 atleta a perceção positiva dos **suplementos** no desempenho (“...a proteína como suplementação...” P79), da **água** (“...e muita água...” P79), **adequação das porções** (“...não comer em excesso, comer uma pequena porção maneira que durante o treino ou jogo ter a certeza que esteja bem alimentado...” P68), e **alimentos ricos em nutrientes**.

Quando questionados sobre as consequências da ingestão de certos alimentos no desempenho, os participantes destacaram essencialmente as **consequências negativas associadas à prática de uma alimentação desadequada**, nomeadamente:

- **Aumento de peso**, referido por 7 atletas: “...mais pesado...” P90, “...Sim... mais pesado...” P52, “...vão me fazer eu ganhar peso e por exemplo ganhar peso e

interferir na minha performance como desportista...” P46, “...se sinta mais pesado...” P48, “...excesso de peso...” P05, “...mais pesado...” P84, “...estou mais pesado...” P65;

- **Mal-estar**, referido por 6 atletas: “...não me senti bem com a minha consciência e depois não me senti bem do estômago porque sentia que aquilo estava a remexer...” P79, “... se fosse há uns anos atrás se calhar podia comer um chocolate ou um doce... hoje em dia tenho que tento ter cuidado...sinto que isso faz toda a diferença.” P18, “...sentir azia com o decorrer do treino... se exagera-se num lanche... provavelmente com mais gorduras ou mais frito ia fazer a diferença... episódios de hipoglicémia.” P44, “...sinto que a nível intestinal ou mesmo do estômago... alguma coisa não é comum...” P68, “...sinto que estou muito mais cheio...sinto que o treino hoje vai correr pior...” P53, “...mais mal disposto...” P48, “...se eu fizer uma refeição antes do jogo...molhos ou uma comida muito pesada...” P12;

- **Fadiga**, referido por 9 atletas: “...minha reação por exemplo a chegar à bola não vai ser tanto depressa...vou-me cansar mais depressa...” P90, “Mais cansaço... e mais fadigas...” P63, “...rendimento é muito mais baixo...” P01, “...a nível de caixa mesmo [respiração]...” P52, “...nível da resistência física...” P26, “...perde velocidade...” P05, “...fadiga, sinto-me mais cansado...” P84, “...mais cansaço (mais fadiga)...” P66, “Nota-se recuperação, a fadiga...mais cansaço, menos resistência.” P65.

Em contrapartida, apenas 3 atletas consideraram nas suas reflexões, as **consequências positivas da alimentação no desempenho**: “Interfere para o melhor. Consigo dar um pouco mais de mim...” P08, “...dia a dia seja alegre... e o sentimento de dever cumprido... estar a fazer uma boa alimentação acaba sempre por passar para o treino e para o jogo...sinto-me muito mais disponível” P01.

Alguns participantes (n=2) disseram que os **alimentos não influenciam o desempenho desportivo** (10%) (“...não, acho que não...” P59, “Não...” P49) e um não sabe responder à questão (5%).

1.4 Estratégias para a melhoria do desempenho

Os nossos participantes (n=20) referiram as seguintes estratégias para melhorarem a o seu desempenho desportivo:

- **Aumentar a frequência do treino (treinar mais)**, referido por 7 participantes: “É treinar mais...” P08, “...ter preparação física...” P18, “...nível de treino...” P44, “Treinando bastante...” P46, “...fazer mais treinos...” P53, “...fazer exercício sem ser na hora do treino...” P26, “...treinos...” P05, “...Trabalhando todos os dias...” P66;

- **Hábitos alimentares saudáveis**, referido por 16 participantes: “Através da alimentação...” P79, “...no futsal para mim que acho que é importante um bocado, vou falar só em termos de (comida)...” P08, “É ter uma alimentação mais saudável...” P63, “...com bons hábitos alimentares...” P18, “...a alimentação...” P44, “...a alimentação...” P01, “Fazendo uma alimentação saudável.” P52, “...tendo uma alimentação saudável...” P46, “Melhorar os meus hábitos alimentares... ser mais constante...” P68, “...alimentação...” P53, “...deixar as batatas fritas e os fritos...” P49, “...uma alimentação saudável...” P48, “...o facto da alimentação...” P26, “Levando uma dieta a sério...” P12, “...melhorar na alimentação...” P84, “Ao fazer uma alimentação saudável...” P65;

- **Mais descanso**, referido por 2 participantes: “...descansar mais...” P08, “...melhor controlo ao nível do sono, sei que ter um sono contínuo é benéfico...” P26;

- **Perder peso**, referido por 7 participantes: “...tenho que perder peso...” P90, “...quando o peso foge daquilo que é normal o meu rendimento é muito mais baixo...” P01, “...perdendo peso...” P59, “...controlo de peso...” P53, “...sinto-me mais pesado...” P84, “...perder algum peso...” P65;

- **Motivação**, referido por 3 participantes: “...é ter vontade...” P18 e “...através da minha motivação...” P59

- **Suplementação**, referido por 1 participante: “...poderia fazer suplementação...” P53.

1.5 Autoavaliação sobre a composição corporal

No que concerne à avaliação da composição corporal, 7 participantes referiram realizar a avaliação da composição corporal, dos quais 2 reportaram que realizam mensalmente a avaliação da sua composição corporal (“...normalmente mensalmente...” P79, “...todos os meses...” P49); 2 semanalmente (“... Vou sempre às quintas-feiras...” P08, “...de semana a semana...” P01) e 1 diariamente (“...diariamente costumo avaliar o meu peso...” P44).

Neste debate, os participantes reportaram ainda os principais motivos apontados para a realização da avaliação, a saber:

- **Interesse na evolução**, referido por 3 participantes: “...Para ver se há melhorias...” P79, “...preocupação de perceber se estou a perder...” P01, “...quando ingiro alimentos não tao benéficos para a alimentação saudável verifico efetivamente que não ajudou...” P26);

- **Interesse na composição corporal**, referido por também por 3 participantes: “...ver se está tudo dentro daquele que considero ser um padrão para um atleta...” P79, “...saber como estou... todos os parâmetros...” P08, “...a controlar...” P44);

Por outro lado, os parâmetros avaliados pelos nossos atletas foram os seguintes:

- **Peso**, referido por 7 participantes: "...o peso..." P79, "...peso..." P08, "...é o que a balança me dá..."P44, "...o peso..." P01, "...Peso..." P26, "...peso-me..." P49, "...Peso..." P12);

- **Massa magra e massa gorda**, referido por 3 participantes: "...a massa gorda... a massa magra..." P79, "...índice de gordura..." P08, "...massa gorda... massa magra..." P26);

.- **IMC**, referido por 3 participantes: "...IMC..." P08, "Gosto de fazer aquelas contas do peso e da altura..." P49, "...IMC..." P26);

- **Imagem corporal**, referido por 2 participantes: "...a roupa normalmente..." P01,

-**Perímetros e pregas cutâneas**, referido por 2 atletas: "...costumo avaliar também as pregas..." P79, "...volume..." P12;

De referir ainda que 4 participantes expressaram nas entrevistas que **não realizam a avaliação da composição corporal**, seja por retração (n=1) ("Não gosto como estou neste momento..." P84), seja por falta de hábito (n=3) ("...nunca foi hábito..." P90, "Nem por isso..." P48, "Nunca fiz..." P66);

Finalmente, 9 participantes foram **ambivalentes nos seus discursos quanto à realização da autoavaliação da composição corporal**, seja por **falta de instrumentos** (n=2) ("...não tenho onde fazer..." P65, "...não tenho uma balança em casa..." P18), seja porque **não é uma prática habitual** (n=6) ("Não tenho interesse..." P52, "...Nunca ganhei esse hábito..." P46, "...não tenho o hábito..." P68, "...Não me preocupo muito..." P53, "...Raramente, porque não me interessa..." P05, "Às vezes nem me lembro..." P65, "...não tenho esse hábito..." P18,), embora no conjunto dos 9 participantes que apresentaram uma posição ambivalente em relação à realização da autoavaliação da composição, 7 dos

participantes referiam que, **por vezes, realizavam a avaliação do peso** (“...Peso...” P63, “Só a balança...” P59, “...é o peso...” P52, “...Peso só...” P46, “...só o peso...” P53, “...o peso...” P65) e outros participantes (n=2) referiram que recorriam a outros parâmetros (“...altura...” P05, “...Só a olho nú...” P18).

2.1 Ingestão de suplementos

Relativamente à ingestão de suplementos, apenas 9 participantes referiram **ingerir suplementos**. Desta forma, procurou-se aferir se os participantes percecionavam que a ingestão de suplementos condicionava o desempenho desportivo. Destes, 4 participantes referiram que a **toma dos suplementos influencia positivamente o desempenho** (“...sinto que influencia a minha performance...” P79, “...faço porque sinto mais necessidade...acredito que faça a sua diferença” P01, “...acredito que possa me ajudar...” P68, “Sim influencia...” P12), e em *ex aequo*, 1 participante referiu **não influenciar o desempenho** (“...acho que não... nesse aspeto não...” P08) e outro referiu que **não sabia responder** (“Isso eu não consigo responder...” P18).

Quando questionados quanto às **fontes de informação utilizadas na escolha dos suplementos**, 5 participantes referiram **procurar profissionais de saúde** (“...procuro sempre aconselhamento de pessoas especializadas também da área...nutricionistas” P79, “...fisioterapeuta...” P18, “...consulta de gastroenterologia...” P44, “...a minha nutricionista...” P26, “...pessoas ligadas ao desporto...” P12); 4 participantes referiram **escolher os suplementos por iniciativa própria** (“...vou lendo por mim próprio. Nunca procurei ninguém...” P08, “...tento usar os conhecimentos que tenho para a escolha...” P01, “...tento pesquisar muito... faço pesquisa online... tento-me informar...que vou adquirindo online...” P68, “...Quais são os fins, em que é que ajudam, em que objetivos é que

ajudam...” P12); e 3 participantes referiram **procurar ajuda comercial ou recorrendo às referências disponíveis de compra de outros clientes** (“...quando me dirijo à loja também pergunto aos vendedores que estão lá...” P79, “...comercial...” P26, “...os comentários, principalmente de quem já comprou...” P12).

Quanto aos **locais de compra**, 3 participantes referiram comprar em **locais de cuidado de saúde** (“Na fisioterapia... na clínica...” P18, “...é na Hand’s On [clínica de fisioterapia]” P01, “...ginásio...” P26); e 6 participantes referiram comprar em **locais comerciais** como lojas físicas ou *online* (“Na loja IronStore [loja suplementos desportivos]... cheguei a mandar vir da internet da Prozis...” P79, “...Online... Mando vir de fora do site da Prozis...” P08, “Na prozis...” P68, “Às vezes online...” P26, “Online, na prozis...” P12).

Relativamente aos **motivos de utilização de suplementos**, 3 participantes referiram a **conveniência** associada ao seu consumo (“...uma rápida ingestão... porque também nem sempre tenho tempo...” P79, “...às vezes a falta de tempo para preparar uma refeição o suplemento alimentar... substitui essa refeição...” P12, “...oferecem antes dos treinos...” P05; 1 participante referiu o **fator económico**, na medida em que substitui uma refeição (“...mas sei que em termos daquilo que eu posso gastar na alimentação seria um peso financeiro ainda maior e acho que com a suplementação consigo...” P01); 6 participantes referiram que esta ingestão **melhora a saúde** (“Sim, sim... porque penso que na alimentação conseguimos ir buscar tudo aquilo que necessitamos... por causa das articulações...” P79, “...é para a cabeça... estou-me a sentir muito esquecido...” P08, “...quando estou constipado... vários problemas com lesões...” P18, “...uma questão de necessidade...tive agora uma desregulação... tive uma crise de diarreia...” P44, “...não consigo ir buscar tudo o que necessito na alimentação...” P01, “...ao nível de... reforço...” P68); 4 participantes referiram ingerir para **melhorar o desempenho** (“...por causa da força...” P79, “...músculos recuperam mais rápido e eficazmente...” P18, “...ao nível da recuperação...”

P68, "...noto que melhora o nível de resistência no jogo e inclusive no treino... influencia a minha performance." P26); e finalmente, 1 participante referiu que os suplementos auxiliam na **redução do apetite** ("...é reduz o apetite..." P26).

Quanto à **frequência de ingestão dos suplementos**, os 9 participantes que referiram ingerir suplementos, 5 referiram que os ingerem essencialmente nos **dias de treino** (3 a 4 vezes por semana) ("...durante os treinos e os jogos...3 treinos por semana e 1 jogo por semana, será talvez 4 vezes por semana..." P18, "...a frequência são três a quatro vezes por semana..." P01, "...depois dos treinos e jogos..." P68, "Um antes dos treinos...frequentemente antes de todos os jogos...no pós-treino..." P26, "...tem sido ultimamente antes dos treinos..." P05); 3 participantes reportaram que tomam **diariamente** suplementos ("...pequeno-almoço e um e tomo também às refeições principais do dia..." P79, "Todos os dias..." P12), sendo que 1 participante refere ingerir suplementos, mas **esporadicamente** ("...de vez em quando... numa situação de mais urgência..." P44).

Os **suplementos mais consumidos** são sobretudo as **proteínas** apontadas por 5 participantes ("Tomo as proteínas... whey isolada...normalmente whey protein" P79, "...proteína..." P01, "...Proteína em pó... isolada..." P68, "...tomo a whey protein..." P26, "...proteína... batidos de proteína...proteína isolada..." P12) e BCAA referida por 4 participantes (20%) ("...tomo BCAA's, que são aminoácidos..." P79, "...BCAA's..." P18, "...BCAA's..." P01, "...BCAA's..." P05). Foram ainda referidos outros **suplementos menos frequentes** como **Hidratos de carbono** (n=1 "...hidratos..." P79), **Creatina** (n=2; 10%) ("...creatina tomo sempre..." P79, "...creatina..." P12); Glucosamina (n=1 "...a glucosamina..."); **ómega 3** (n=1 "Agora estou a tomar ómega 3..." P08); **Ginko biloba** (n=1, "a tomar também o ginko biloba..." P08); **Vitaminas** (n=2 "...vitamina C..." P18, "...vitamina, multivitamínico..." P12); **Probióticos** (n=1 "...consumo probióticos..." P44);

L-carnitina (n=2 "...L-carnitina..." P26, "...L-carnitina..." P12); Burn faster (n=1 "...burn faster..." P26); e **Mass gainer** (n=1 "...mass gainer..." P12).

2.2 Ausência de ingestão de suplementos

Quando questionados sobre a ingestão de suplementos, 11 atletas referiram **não ingerir suplementos alimentares**: "...nunca tomei..." P90, "Já recorri, mas agora não." P63, "Não..." P59, "Não." P52, "Não..." P46, "Não. Porque não sei... porque nunca se proporcionou... não tenho motivos para isso..." P53, "Não..." P49, "Não." P48, "Não. Nunca tomei suplementos..." P84, "Não. Não..." P66, "Não." P65.

7.DISSCUSSÃO

A presente investigação pretendeu avaliar para os atletas de futsal Sênior Masculinos do Campeonato Nacional da II Divisão de Futsal - Série Açores a sua composição corporal, ingestão nutricional, hábitos de sono e de treino, bem como a percepção que têm da influência da alimentação na prática desportiva. Para o efeito, recorreu-se, respetivamente, à metodologia quantitativa, mediante avaliação de medidas antropométricas e recurso ao Questionários às 24 horas anteriores, e à metodologia qualitativa, através da realização de entrevistas semiestruturadas, utilizando um guião previamente construído.

Reforça-se que, tendo em conta que o presente trabalho incluiu o desenvolvimento de duas fases com um número de atletas variável (ver secção metodologia), para a melhor Discussão, iremos debater, numa primeira parte, os resultados obtidos com os 68 atletas que procederam à avaliação da composição corporal e, posteriormente, através de uma análise mais depurada, envolvendo 20 atletas, discutiremos os resultados da avaliação da ingestão nutricional e da percepção destes atletas em relação à influência da alimentação na prática desportiva. Esta variabilidade do número de participantes, resulta exclusivamente da adesão dos mesmos às diferentes fases programadas para esta investigação.

A escolha do tema da presente dissertação deveu-se em parte à escassez de dados nesta população específica em Portugal, o que por um lado limita a comparação de alguns dos resultados com outros estudos. Bonatto *et al.* (2018) corrobora esta informação, ao ter verificado escassez de estudos que descrevam a composição corporal aliado ao consumo nutricional de atletas de futsal. Na revisão bibliográfica efetuada observou-se uma prevalência de estudos em atletas de futsal seniores brasileiros (Médici, *et al.*, 2012; Barbieri, *et al.*, 2012; Diedrich & Boscaini, 2014; Souza e Navarro, 2015; Petreça, Bonoldi Junior e Becker, 2016; Bonatto *et al.*, 2018) e apenas um estudo que avalia composição corporal e ingestão nutricional de jogadores de futsal da Divisão Nacional Portuguesa.

Considerando que a composição corporal e a massa corporal são variáveis que contribuem de maneira positiva para o desempenho desportivo (Melo, 2019), iniciou-se o presente estudo pela avaliação da composição corporal dos atletas.

Embora sejam seguidas diretrizes para atletas em geral, sabe-se que o futsal requer uma preparação física única e específica devido às suas características: substituições ilimitadas, tempo de jogo, tamanho do campo e relação particular entre os metabolismos (relação esforço-pausa) (Souza e Navarro, 2015).

De facto, o peso, a altura e o IMC são variáveis que determinam a composição corporal, que interfere no desempenho do atleta (Ribeiro, 2017). Desta forma, avaliou-se o IMC para classificar o estado nutricional dos atletas. Considerando os 68 atletas, obteve-se um IMC médio de $24,7 \text{ kg/m}^2$ ($dp = 3,5 \text{ kg/m}^2$) (Eutrofia), semelhantes a resultados encontrados noutros trabalhos em atletas de futsal: $24,0 \text{ kg/m}^2$ ($dp = 2,0 \text{ kg/m}^2$) (Ribeiro, 2017), $24,6 \text{ kg/m}^2$ ($dp = 1,9 \text{ kg/m}^2$) (Diedrich & Boscaini, 2014), $24,4 \text{ kg/m}^2$ ($dp = 2,43 \text{ kg/m}^2$) (Médici, *et al.*, 2012), $24,5 \text{ kg/m}^2$ ($dp = 2,2 \text{ kg/m}^2$) (Barbieri, *et al.*, 2012) e $24,1 \text{ kg/m}^2$ ($dp = 0,27 \text{ kg/m}^2$) (Bonatto, *et al.* 2018). Tendo em conta os valores máximos e mínimos, confirma-se que 55,1% dos atletas ($n=68$) encontravam-se com peso normal (Eutrófico), valor este intermédio ao encontrado em estudos semelhantes, 47,1% (Eutrofia) vs 65% (Eutrofia) vs 70% (Eutrofia), Diedrich & Boscaini (2014), Bonatto *et al.* (2018) e Souza e Navarro (2015), respetivamente. De salientar que a percentagem de atletas, cerca de 36,2%, com sobrepeso no estudo encontra-se de acordo com os dados avaliados por Bonatto *et al.* (2018) (35% da amostra) e Souza e Navarro (2015) (30% da amostra).

Apenas foi encontrado um estudo com atletas com classificação superior a Sobrepeso, cuja prevalência de atletas com Obesidade foi de 6,5% (Petreça, Bonoldi Junior e Becker, 2016), corroborando os dados avaliados no presente estudo, cuja a prevalência de atletas com Obesidade foi de 7,2% (Obesidade de Grau I - 4,3% e de Obesidade de Grau II - 2,9%).

Contudo, existem algumas limitações na avaliação do estado nutricional pelo IMC, sendo uma medida que não permite tirar informações verdadeiras e reproduzíveis sobretudo em atletas (Rico-Sanz, 1998), nem reflete necessariamente a distribuição corporal e a %MG, tendo em conta que podem mascarar um quadro de hipertrofia muscular provocada pelo tipo de atividade desportiva ou complementar e disfarçar o verdadeiro valor de %MG (Nascimento e Alencar, 2007; Quintão *et al.*, 2009). A corroborar esta abordagem, Torstveit & Sundgot-Borgen (2011) afirmam que o IMC não é uma medida válida para classificar a composição corporal de atletas. Nesta continuidade, Penteado (2010) conclui que o IMC pode superestimar o diagnóstico do estado nutricional para os atletas em comparação com a %MG, não sendo o indicador mais fidedigno para a classificação do estado nutricional de atletas, devendo sempre estar associado a um indicador de composição corporal.

Neste sentido, de forma a corroborar a classificação do estado nutricional de acordo com o IMC e a melhor caracterizar a composição corporal dos atletas, avaliou-se as pregas cutâneas para estimativa da %MG.

A %MG média estimada dos 68 atletas foi de 14,2 % (dp = 4,2 %), resultando numa avaliação de %MG considerada dentro do saudável e de acordo com o encontrado em outros estudos: 14,5 % (dp = 3,6 %) (Barbieri, *et al.*, 2012), 15,89 % (dp = 2,95 %) (Souza e Navarro, 2015), 13,4 % (dp = 4,24 %) (Penteado, 2010), 14,42 % (dp = 5,01 %) (Médici, *et al.*, 2012). Num estudo realizado em atletas de futsal japoneses verificou-se que os atletas tinham valores inferiores da %MG, em média 11,2 % (dp = 0,5 %), embora estes valores observados possam ser explicados pelas diferenças fisiológicas entre jogadores de futsal japoneses em comparação com atletas caucasianos (Kagawa *et al.*, 2014). Por sua vez, Bonatto *et al.* (2018) encontraram valores de gordura corporal inferiores (10,2%) aos apresentados no presente estudo, podendo ser explicado por nesse estudo 30% de atletas apresentarem baixo percentual de gordura, embora tenha sido detetado sobrepeso em 35%

dos atletas. Melo (2019) encontrou valores de %MG médios de 18,9 % (dp = 4,1 %) em atletas brasileiros. Segundo Matzenbacher *et al.* (2014) a %MG espectável para atletas profissionais de futsal relacionados com alto nível de rendimento desportivo variam entre os 8 e 12% de gordura corporal. Embora os 68 atletas se encontrem com valor médio %MG dentro dos parâmetros considerados normais para a população em geral, seria expectável que tivessem menor %MG para melhoria do desempenho desportivo, nomeadamente ao nível da velocidade e agilidade (Melo, 2019). Ao analisar pormenorizadamente os valores de %MG, verificou-se que seis atletas (8,8%) tinham %MG entre 19 e 25% estimado como Sobrepeso e 2 atletas (2,9%) tinham %MG superior a 25%, ou seja, Obesidade. Também Médici *et al.* (2012) encontraram valores de sobrepeso em atletas de futsal para 38,4% da sua amostra, assim como Souza e Navarro (2015) na ordem dos 40%.

Comparando os resultados antropométricos obtidos pela avaliação das pregas cutâneas no presente estudo para os 68 atletas com outros estudos, verifica-se que os valores médios obtidos para a prega tricipital de 13,3 mm (dp = 5,5 mm), são superiores aos encontrados noutros estudos: 8,40 mm (dp = 2,76mm) (Souza e Navarro, 2015), 7.9 mm (dp = 0.6 mm) (Kagawa, *et al.*, 2014), 7,96 mm (dp = 3,23 mm) (Médici, *et al.*, 2012) e 7,4 mm (dp = 2,4 mm) (Petreça, Bonoldi Junior e Becker, 2016). Relativamente à prega abdominal, os valores obtidos no presente estudo (17,7 mm, dp = 7,0 mm) são próximos aos encontrados noutros estudos: 17,21 mm (dp = 8,56mm) (Bonatto, *et al.*, 2018) e 19,27 mm (dp = 9,99 mm) (Médici *et al.*, 2012). No entanto, Petreça, Bonoldi Junior e Becker (2016) aferiram um valor médio inferior, 14,6 mm (dp = 5,9 mm) em atletas de futsal. Comparando a prega aferida na coxa ou crural, verificou-se valores médios de 15,9 mm (dp = 6,4 mm), próxima ao encontrado por Médici *et al.* (2012) de 13,5 mm (dp = 6,2 mm,). Contudo estes valores são dispares dos valores aferidos por Petreça, Bonoldi Junior e Becker (2016) de 9,4 mm (dp = 4,7 mm) e Bonatto *et al.* (2018) de 10,56 mm (dp = 2,8 mm).

De salientar que estas diferenças podem dever-se não só ao facto do nível de adiposidade dos atletas do presente estudo ser superior, mas também devido ao momento em que foi realizada a avaliação da composição corporal, ou seja, no início da época desportiva. Estes resultados apontam que estes atletas possuem níveis de gordura corporal que poderão ser incompatíveis com a condição de desportista, podendo trazer consequências negativas para o desempenho desportivo.

De referir como principal limitação na avaliação da composição corporal a falta de prática do investigador nas técnicas de medida de espessura das pregas cutâneas tal como descritas por Guedes (2006). Para além desta limitação, na utilização da equação de Evans (2005), utilizou-se o coeficiente definido para os atletas caucasianos, uma vez que não se recolheram dados de etnia dos participantes.

Tais níveis de composição corporal também podem ser explicados pelos dados da ingestão alimentar. De facto, as inadequações na ingestão energética e de macronutrientes podem prejudicar o desempenho desportivo devendo o atleta adequar o fornecimento de energia diário às necessidades metabólicas no sentido de promover um bom estado de saúde e otimizar os resultados desportivos (da Silva, *et al.*, 2012).

Considerando os dados da análise da ingestão nutricional e da perceção dos atletas em relação à alimentação (n=20), os resultados deste estudo revelaram ampla diferença na ingestão energética diária, variando de 1278 a 4438 kcal, sendo o valor médio 2445 kcal. Estes valores são próximos aos encontrados por da Silva *et al.* (2012) em atletas portuguesas da 2ª divisão de futsal, cuja ingestão média foi de 2609 kcal. Estes dados são também semelhantes aos encontrados por Souza e Navarro (2015) cerca de 2282 kcal. No entanto, Schwarz *et al.* (2012) encontraram valores de ingestão energética médios superiores aos encontrados, isto é, 3609 kcal. Analisando as recomendações de ingestão de energia de 50-80 kcal/kg/dia para atletas (ACSM) ou de 3000 kcal (Rodrigues e Franchini, 2006),

verificou-se uma inadequação na ingestão de energia, por se encontrarem abaixo das recomendações. Porém e de modo a complementar o estudo deveria ter sido aferida as estimativas dos gastos energéticos de forma a melhor podermos concluir quanto à adequação da ingestão energética. Para além disso, reconhece-se que a metodologia de avaliação da ingestão alimentar utilizada exige o recurso à memória dos atletas, o que pode levar a erros, sobretudo através do esquecimento do registo de alguns alimentos ou bebidas ingeridas, bem como das quantidades, levando a um sub-registo (Mahan & Escott-Stump, 2010).

A ingestão de hidratos de carbono dos 20 atletas, não foi adequada relativamente ao peso corporal 3,4 g / kg de peso corporal / dia (dp = 1,1 g / kg de peso corporal), estando abaixo das recomendações de 5 a 8 g / kg / dia ou 6 a 10 g / kg / dia para atletas (IOC; ISSN; Jager, 2017; Maughan, 2011). Embora uma ingestão de hidratos de carbono inferior a 5 g / kg / dia de jogadores de futebol possa ser suficiente para repor o glicogénio muscular utilizado durante o desempenho, a deficiência acumulada na reposição de glicogénio pode provocar quebras no desempenho, podendo ser, a longo prazo, potencialmente prejudicial ao desempenho do atleta, nomeadamente ao nível do desempenho cognitivo, humor, perceções de fadiga e incapacidade de se concentrar na tarefa ou apresentar maior suscetibilidade a danos musculares esqueléticos durante o treinamento ou competição (Steffl, *et al.*, 2019).

Os dados de ingestão de hidratos de carbono do presente estudo para os 20 atletas são semelhantes aos encontrados em outros estudos, cuja ingestão média foi de 3,6 g / kg (Souza, 2015); 3,84 g / kg (Bonatto *et al.* 2018). Embora com valores ligeiramente superiores ao do presente estudo, da Silva *et al.* (2012) estimaram a ingestão de hidratos de carbono de atletas da 2^a divisão portugueses em cerca de 4,7 g / kg, sendo também desadequado às comparativamente às recomendações para as necessidades dos atletas. Apesar da importância deste macronutriente, numa meta-análise recente sobre a ingestão de

macronutrientes em futebolistas, concluiu-se que a ingestão de hidratos de carbono continua abaixo das recomendações (Steffl, *et al.*, 2019). Ao contrário do encontrado no presente estudo, verificou-se no estudo de Schwarz *et al.* (2012) que a ingestão de hidratos de carbono foi de 8,9 g / kg de peso, ou seja, os atletas atingiram uma ingestão adequada.

Por outro lado, a média de ingestão proteica foi de 1,9 g / kg de peso, encontrando-se dentro das recomendações para atletas segundo a ISSN que pode variar entre 1,2 g /kg de peso a 2,0 g / kg de peso (Jager, 2017). Estes resultados da adequação proteica são corroborados por Schwarz *et al.* (2012) cuja ingestão proteica foi de 1,5 g / kg e por Bonatto *et al.* (2018) que se deparou com uma ingestão proteica de 1,34 g / kg. Também no estudo com atletas portugueses da 2ª divisão nacional de futsal da Silva *et al.* (2012) estimaram a ingestão proteica em cerca de 1,64 g / kg de peso. Steffl *et al.* (2019) ao analisarem a ingestão nutricional de atletas de futebol, verificaram que a ingestão proteica varia entre 1,8 a 1,9 g / kg / dia em atletas seniores.

A ingestão de lípidos não deve exceder 30% do VET para atletas (Poetgieter, 2013; Kreider, 2013; Sousa *et al.*, 2016; OMS, 2010), tendo-se verificado que a ingestão média ponderada de lípidos dos nossos 20 atletas foi de 83,9 g (dp = 28,1 g), contribuindo, em média, com 30,9% para o VET, valor este que excede ligeiramente as recomendações. Da mesma forma, Souza (2015) avaliou a ingestão de lípidos em cerca de 31,9% do VET, Diedrich & Boscaini (2014) em cerca de 33,8% do VET, Bonatto *et al.* (2018) em cerca de 30,1% e Quintão *et al.* (2009) verificaram que a maioria dos atletas (55,3%) ultrapassou o limite recomendado. Estes dados são também corroborados em jogadores de futsal portugueses cujo valor médio de ingestão de lípidos foi de 32,8% (da Silva, *et al.*, 2012). O excesso de lípidos contribuirá para a ingestão excessiva de energia e, por conseguinte, condicionando a ingestão das quantidades preconizadas de hidratos de carbono (da Silva *et al.*, 2012; Quintão *et al.*, 2009).

Quanto ao consumo de álcool, verifica-se que este é um dos erros mais comuns no meio desportivo (Bonatto *et al.*, 2018), tanto com o objetivo de comemoração quanto para um simples relaxamento, após momentos sob pressão e stress (Giacomelli *et. al.*, 2020). O consumo de álcool está associado a diversos efeitos negativos como na síntese proteica, função imunológica, cardiovascular, metabólica, nutricional e hormonal, qualidade do sono e habilidades psicomotoras, prejudicando direta e/ou indiretamente no desempenho e recuperação do exercício físico não sendo recomendada a ingestão a atletas (Giacomelli, *et. al.*, 2020).

No presente estudo para os 20 atletas, o valor médio de ingestão obtido foi de 13,5 g (dp = 33,3 g) de álcool. Destaca-se, a grande dispersão de teores de ingestão, como pode ser observado pelo valor do desvio padrão e pelos valores máximos (145,0 g) e mínimos (0,0 g). Verificou-se que alguns atletas são abstémios e outros apresentam consumos relativamente elevados, podendo ter consequências negativas no desempenho desportivo. De referir que a ingestão de bebidas alcoólicas tem uma ação nefasta nos processos aeróbios, afetando negativamente o rendimento, principalmente no bloqueio da capacidade de eliminação de produtos tóxicos (por exemplo, o ácido láctico) e na diminuição da coordenação gestual (da Silva, 2012).

Outro importante fator que afeta o desempenho desportivo é o sono, tendo sido identificado como um aspeto importante para a recuperação e de importância decisiva no que respeita a performance competitiva. O défice de sono provoca alterações no desempenho físico e cognitivo com prejuízo para os atletas (Soares, 2011). As recomendações de sono para otimizar o estado de saúde são de pelo menos de sete horas por dia (Malhotra, 2017). Assim sendo, e analisando os dados recolhidos (n=68), podemos concluir que a maioria dos atletas cumpria com as recomendações de sono e que apenas 16,2% dos atletas dormiam

menos de seis horas, podendo ter consequências negativas ao nível de saúde e de desempenho desportivo.

Além do sono, é importante considerar o tempo de treino dos atletas no desempenho desportivo. Da Silva *et al.* (2012), avaliaram em atletas de futsal da 2ª divisão portuguesa o número de treinos por semana (3 treinos) e o tempo médio de treino (93 minutos), verificando-se assim que a maioria dos atletas do presente estudo (n=68) aproximam-se destes dados, sendo que apenas 5,9% dos nossos atletas não cumpria com o tempo de treino descrito.

Pela análise dos registos discursivos dos nossos 20 atletas, identificaram-se duas grandes categorias de análise: Hábitos alimentares e Desempenho desportivo, tendo a primeira sido mais debatida pelos nossos participantes, revelando-se assim a omnipresença da alimentação no dia-a-dia das pessoas (Cunha *et al.*, 2018).

Para os nossos participantes (n=20), uma alimentação saudável corresponde essencialmente à ingestão de hortícolas, fruta, carne e peixe, sendo que apenas 20% dos nossos participantes referiram tubérculos, cereais e derivados e 10% referiram as categorias água e lacticínios. Por outro lado, todos os atletas que participaram nas entrevistas (n=20) consideraram que devem ser evitados alimentos de elevada densidade energética, como alimentos fritos e *fast food*, e 45% consideraram que devem ser evitados açúcar ou alimentos com adição de açúcar. Além destes, uma minoria referiu que devem ser evitadas bebidas alcoólicas, cereais e derivados e sal para a promoção de uma alimentação saudável. Estes resultados são semelhantes, aos identificados por Moura *et al.* (2006), ao avaliar os consumidores portugueses, cujos participantes caracterizaram a alimentação saudável como: “maior consumo de fruta e vegetais”, “maior consumo de peixe”, “redução do consumo de sal”, “alimentação equilibrada/variada” “menor consumo de alimentos ricos em gordura”, “menor consumo de álcool” e “menor consumo de alimentos ricos em gordura”. Estes dados

são também corroborados por Ares *et al.* (2015) cujas frutas, vegetais, carne, peixe e pescado e água foram as mais referidas ao questionar os entrevistados sobre alimentos e bem-estar e os referidos como alimentos prejudiciais para o bem-estar as bebidas alcoólicas, sal, alimentos fritos, gorduras e açúcares. Particularizando para o caso dos atletas, num estudo desenvolvido por Stokes *et al.* (2018), realizado em jovens atletas de rugby da Nova Zelândia, também a dicotomia entre bons (frutas, vegetais, carne, peixe, ovos, leite, iogurte, pão, massa e água) e maus alimentos (tortas, pizzas, alimentos fritos, batata fritas, doces e refrigerantes) foram temas abordados pelos participantes na descrição da tríade “alimentação-saúde-desempenho”.

Alguns dos nossos entrevistados mencionaram como conceito de alimentação saudável a importância de praticar refeições equilibradas e variadas, assim como o número de refeições tal como recomendado no guia alimentar português - A Roda dos Alimentos (Rodrigues e Franchini, 2006). Também no estudo de Stokes *et al.* (2018), os atletas associaram a alimentação saudável a uma alimentação variada e equilibrada em hidratos de carbono, proteínas e consumo de frutas e vegetais, consumindo a “quantidade certa” de alimentos. De referir que apenas 15% dos nossos atletas (n=20) associaram a alimentação saudável ao modo de confeção culinária, isto é, confeção baixa em gorduras tal como recomendado na Nova Roda dos Alimentos (Rodrigues e Franchini, 2006), evidenciando-se a necessidade de uma maior sensibilização para a educação alimentar no segmento do desporto, em particular no que toca à confeção dos alimentos.

Para os atletas o benefício da prática de uma alimentação saudável foi consensual tanto para a saúde e bem-estar quanto para o desempenho desportivo, tal como descrito noutros estudos (Garthe & Ramsbotton, 2020). O benefício associado à perda de peso não foi tão referido pelos nossos participantes (apenas quatro dos 20 o referiram), contrastando com os

trabalhos de Birkenhead & Slater (2015) e Stokes *et al.* (2018) nos quais se evidencia o facto das escolhas alimentares dos atletas terem em conta os fatores saúde e controlo de peso.

De facto, os nossos participantes indicaram como principais critérios de escolha alimentar a procura de alimentos saudáveis e as preferências alimentares, correspondendo aos mesmos critérios para aqueles que referiram envolver-se na confeção dos alimentos. Como refere Birkenhead & Slater (2015), muito embora o conhecimento e as crenças nutricionais influenciam as escolhas alimentares, o sabor assume igualmente um lugar de destaque nas escolhas alimentares dos atletas, a par do que ocorre para a população em geral (Cunha *et al.*, 2018).

De referir ainda neste contexto que a maioria dos nossos atletas (75%) mencionaram que pelo facto de serem atletas deveriam ter uma preocupação acrescida com a alimentação em comparação com o cidadão comum, embora comparativamente com os não praticantes, os atletas não necessitam de uma alimentação muito diferente, embora a distribuição de macronutrientes, hidratos de carbono, proteínas e lípidos terem algumas especificidades para a melhor otimização do processo de treino e desempenho desportivo (Minderico, 2016).

Por outro lado, não obstante uma aparente apropriação do conceito de alimentação saudável e da sua importância por parte dos nossos participantes, 95% (n=19) dos nossos atletas referiram cometer excessos alimentares aos fins de semana e em dias especiais. O consumo alimentar inadequado pelos atletas tem sido comprovado por diferentes estudos, que concluem a necessidade de orientação individualizada para adequar os hábitos alimentares dos atletas, bem como de uma educação nutricional para melhorar o nível de conhecimento dos atletas e dos treinadores (Diedrich & Boscaini, 2014).

Neste contexto, os nossos atletas identificaram os principais obstáculos no seu dia-a-dia que condicionam a prática de uma alimentação saudável, a saber: fatores económicos,

oferta alimentar inadequada, em particular porque almoçam no trabalho, falta de tempo, hábitos alimentares enraizados e a falta de força de vontade em abandonar os alimentos preferidos. Estas barreiras dirigidas à população em geral foram também descritas noutros estudos (Moura *et al.*, 2006, Birkenhead & Slater, 2015; Heaney, *et al.* 2008), bem como em trabalhos dirigidos a atletas. No trabalho de Stokes *et al.* (2018) concluiu-se que as principais barreiras à prática da alimentação saudável diziam respeito à dificuldade em abdicar do sabor dos alimentos preferidos (65% dos participantes), preços elevados dos alimentos saudáveis (referido por 50%) e o tempo para preparar refeições saudáveis (40% dos participantes).

Em relação à autoavaliação que desenvolverem sobre as suas práticas alimentares e a influência destas nos seus desempenhos desportivos, apenas 20% dos 20 atletas entrevistados referiram que se encontravam em forma porque se alimentavam bem, 50% referiram que poderiam melhorar o seu desempenho e alimentação e 25% referiram não estarem bem de forma por não se alimentarem bem. De facto, e relacionando com os dados obtidos na avaliação da ingestão nutricional destes atletas, verificou-se que os 20 atletas não ingerem os nutrientes necessários para a atividade que praticam, quer por baixa ingestão de energia e hidratos de carbono, quer por elevada ingestão de lípidos.

Para além disso, verificou-se nestes atletas (n=20) que o IMC médio era de 26,8% (Sobrepeso) e que apenas 30% dos atletas eram eutróficos em relação ao IMC; foi também possível observar que 20% destes atletas tinham uma %MG superior à definida como saudável. Estes resultados podem ser justificados em parte tendo em conta a altura em que se realizou o estudo, ou seja, no início da época desportiva (outubro e novembro). Sabe-se que entre épocas ou paragem por lesão, a motivação para a prática de uma alimentação saudável é mais reduzida, tendo sido relatada uma maior “tentação” para comer alimentos referidos pelos atletas como aqueles que devem ser evitados (Stokes *et al.*, 2018).

Neste contexto, os nossos atletas identificaram os alimentos que afetam negativamente o desempenho desportivo, como carnes, açúcares e alimentos ricos em açúcares, alimentos com elevada densidade energética como *fast foods* e alimentos fritos, lacticínios e bebidas alcoólicas. Foram ainda referidos pelos nossos atletas alimentos que afetam positivamente o desempenho desportivo, a saber: carnes e peixes, cereais e derivados, hortofrutícolas e lacticínios, indo, em parte, ao encontro dos alimentos referidos como saudáveis e a evitar, sendo estes resultados semelhantes aos encontrados por Stoke *et al.* (2018).

Como consequência do consumo de certos alimentos, os atletas referiram os efeitos negativos associados à prática de uma alimentação desadequada como aumento de peso, mal-estar e fadiga. De facto, a inadequação da ingestão energética e de macronutrientes podem prejudicar o desempenho desportivo (da Silva, 2012). Em contrapartida, a alimentação saudável foi associada ao bem-estar através da manutenção de um físico desejado, desempenho e energia. De igual modo, no trabalho de Stokes, *et al.* (2018), a prática de uma alimentação saudável leva a que os jogadores se sintam positivos - incluindo aumento da confiança, felicidade e foco, levando a um melhor desempenho, enquanto que a prática de uma alimentação não saudável foi associada com a sensação de preguiça (Stokes, *et al.*, 2018).

Quanto às estratégias para melhoria do desempenho, 80% os nossos atletas (n=20) referiram sobretudo a pertinência de melhorarem os seus hábitos alimentares, seguida da frequência do treino (referido por 35% dos atletas) e da perda de peso (35%). Estes dados encontram-se de acordo com os resultados obtidos na avaliação da ingestão alimentar e na avaliação da composição corporal, dado que 85% destes atletas apresentavam uma %MG superior à ideal para atletas de futsal, isto é de 8 a 12% segundo Matzenbacher (2014). De acordo com Diedrich & Boscaini (2014), no futsal, menor %MG corporal tende a favorecer um rendimento máximo, visto que a movimentação durante as partidas é extremamente

intensa, já que a massa corporal excedente acarretará um maior dispêndio energético, dificultando, portanto, o processo de recuperação pós-esforço.

Da participação dos atletas conclui-se que os mesmos não realizam frequentemente a avaliação corporal, já que a preponderância da frequência da avaliação ocorre de semanal a mensalmente, exceto um atleta que referiu fazê-lo diariamente. De acordo com as respostas dos nossos atletas, tal deve-se devido à falta de hábito ou falta de instrumentos para realizar a avaliação, ou por retração, devido à elevada percentagem de atletas do presente estudo com excesso de peso, como referido anteriormente.

Finalmente, ao avaliar a ingestão de suplementos nos atletas verificou-se que apenas 45% referiam tomar suplementos, resultado semelhante ao obtido no estudo qualitativo de Stokes *et al.* (2018) estando esta toma associada a fatores de conveniência, melhoria do desempenho e melhoria do estado de saúde. Numa revisão sistemática sobre a toma de suplementos em atletas, Nabuco *et al.* (2016) constataram que muitos atletas ingerem suplementos porque estavam preocupados com a saúde, para recuperação pós-treino e competição, ou para aumentar a sua massa muscular. Os nossos participantes (n=20) referiram ainda que para a melhor escolha dos suplementos alguns auscultam os profissionais de saúde, outros tomam os suplementos por iniciativa própria ou atendem ao aconselhamento dos comerciais ou a comentários de clientes. Também noutros estudos se apurou a diversidade de fontes indicadas pelos atletas na compra dos suplementos, a saber: técnicos desportivos, familiares e médicos (Nabuco *et al.*, 2016), treinadores, outros atletas, família e amigos (Garthe & Ramsbottom, 2020). Os locais de compra referidos pelos atletas foram os locais/espacos comerciais, seguidos dos espacos/locais de saúde como clínicas de fisioterapia e ginásios. Os nossos atletas (n=20) referiram que os suplementos que mais consumiam eram as proteínas (25%), BCAA (20%), L-carnitina (10%), creatina (10%) e

vitaminas (10%). No estudo de Stokes *et al.* (2018) os participantes referiram que ingeriam sobretudo vitaminas, proteínas e creatina.

Interligando os resultados obtidos na presente investigação, nomeadamente os discursos dos atletas com a avaliação da composição corporal e ingestão alimentar, verifica-se que os 20 atletas que aderiram à avaliação da ingestão nutricional e das entrevistas são os atletas que em média têm IMC e %MG mais elevados, 26,8% e 15,6%, respetivamente. Também são os atletas que apresentam uma maior percentagem de excesso de peso para ambos os parâmetros (70% para o IMC e 20% para a %MG). Pode inferir-se desta discussão, que foram os atletas que aderiram à participação da ingestão nutricional e à avaliação das suas perceções sobre a influência da alimentação no desempenho desportivo que apresentaram resultados ao nível da %MG e do IMC mais preocupantes, podendo sobressair, por um lado, uma certa consciência desta realidade e, por outro, um interesse em aferir o seu estado nutricional e encontrar estratégias para contornar a situação presente.

Face ao exposto, evidencia-se a necessidade dos nossos atletas alterarem a ingestão nutricional de forma a melhorarem a sua composição corporal e conseqüentemente o seu desempenho desportivo, tendo em que conta que o excesso de %MG limita a velocidade e dificulta a execução de movimentos (Costa, 2019).

De facto, fruto das dificuldades associadas à gestão do tempo no quotidiano, assim como da dificuldade em abandonar os alimentos preferidos, a maioria dos mesmos considera que a sua alimentação poderia ainda ser ainda mais saudável, tanto mais que dispõem de uma aparente apropriação do conceito de alimentação saudável. Desta forma, reforça-se a necessidade dos profissionais da área da nutrição no acompanhamento dos atletas de modo a otimizarem a ingestão energética e de macronutrientes, maximizando, conseqüentemente, o seu desempenho desportivo (Souza & Navarro, 2015).

Para trabalhos futuros, seria relevante dar continuidade à caracterização da ingestão nutricional dos atletas desta modalidade, bem como às percepções que os mesmos apresentam em relação à influência da alimentação na prática desportiva, considerando que não é possível generalizar os resultados obtidos para a modalidade, dado o estudo das percepções ser essencialmente exploratório e dada a dimensão da amostra do estudo da ingestão nutricional. Não obstante, o presente estudo é relevante, pelas pistas que levanta para trabalhos futuros e por representar 12,4% da população alvo: os atletas de futsal Sénior Masculinos do Campeonato Nacional da II Divisão de Futsal - Série Açores.

8.CONCLUSÃO

Considerando os valores médios de IMC e %MG, o estado nutricional dos atletas avaliados na globalidade, revela na maioria um quadro de eutrofia e estado saudável, respetivamente. Contudo, pela análise desagregada da participação dos atletas nas diferentes fases desta investigação, conclui-se que os atletas que não participaram na ingestão nutricional e na perceção da influência da alimentação saudável, apresentaram valores médios do IMC e %MG dentro da normalidade. Em contrapartida, para os atletas que participaram na ingestão nutricional e na perceção da influência da alimentação saudável, os mesmos apresentaram maioritariamente valores médios do IMC fora da normalidade.

Curiosamente, em relação à ingestão energética total, estes atletas não cumprem as recomendações, dado que ficam aquém das recomendações preconizadas para os atletas em geral. A distribuição energética proveniente dos macronutrientes apresentou reduzida ingestão de hidratos de carbono e ingestão superior ao recomendado para lípidos. Estes resultados são em parte corroborados pela análise das entrevistas às suas perceções sobre a influência da alimentação no desempenho desportivo. Na realidade, muito embora estes atletas tenham transmitido através dos seus discursos um aparente conhecimento do conceito de alimentação saudável, bem como os seus benefícios ao nível da saúde e bem-estar e no desempenho desportivo, a maioria admite poder melhorar a sua alimentação, sendo que a falta de tempo e a dificuldade em abandonar os alimentos preferidos foram os principais obstáculos identificados à prática de uma alimentação saudável. De igual forma, estes atletas referiram sobretudo a necessidade de melhorarem os seus hábitos alimentares, frequência do treino e redução do peso corporal como estratégia para melhoria do desempenho desportivo, que vai de encontro aos dados obtidos do estudo quantitativo. Ressalta-se assim a importância da orientação/aconselhamento alimentar/nutricional em atletas, uma vez que o suporte nutricional influencia decisivamente o desempenho desportivo.

9.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAGON, A., SCHOENFELD, B., WILDMAN, R., et al. (2017), *International society of sports nutrition position stand: diets and body composition*. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14, 16.
- ARES, G. et al. (2015), “Consumers’ associations with wellbeing in a food-related context: A cross-cultural study”, *Food Quality and Preference*, 40, 304-315.
- AVELAR, A., et al. (2008), “Perfil antropométrico e desempenho motor de atletas paranaenses de futsal de elite”, *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 10, 76-80. (Disponível em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.840.9963&rep=rep1&type=pdf>; extraído a 18 de Novembro de 2020).
- AZEVEDO, V. (2017), “Transcrever entrevistas: questões conceituais, orientações práticas e desafios”, *Revista de Enfermagem Referência.*, 14, 159-168.
- BAILEY, J. (2008), “First steps in qualitative data analysis: Transcribing”, *Family Practice*, 25, 127–131.
- BARDIN, L. (2011), *Análise de Conteúdo*, Edições 70, São Paulo, Brasil.
- BARBIERI, F., BARBIERI, R., QUEIROGA, M., SANTANA, W. & KOKUBUN, E. (2012), “Perfil antropométrico e fisiológico de atletas de futsal da categoria sub-20 e adulta.”, *Revista Motricidade*, 8, 62-70. (Disponível em: www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000400007&lng=pt&nrm=iso; extraído a 27 de fevereiro de 2018).
- BIRO, G., HULSHOF, K., OVESEN, L. & CRUZ, J.A. (2002), “Selection of methodology to assess food intake”, *European journal of clinical nutrition*, 56, 25-32. (Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/11291807_Selection_of_methodology_to_assess_food_intake; extraído a 04 de dezembro de 2020).

- BIRKENHEAD, K.L., SLATER, G. (2015), “A review of factors influencing athletes' food choices”, *Sports Med*, 45, 1511–1522 (Extraído de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26243016/>; a 05 de dezembro de 2020)
- BONATO, G.F.G., CORREA, V.G., MASSING, E., MATEUS, T.L., KOEHNLEIN, E.A. (2018), “Perfil Antropométrico, consume de macronutrientes e micronutrientes antioxidantes de atletas profissionais de futsal do oeste e sudoeste do Paraná”, *Revista brasileira de Ciência e Movimento*, 26, 65-74. (Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/7496/pdf+&cd=12&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt>; extraído a 19 de novembro de 2020)
- BURDUKIEWICZ, A., PIETRASZEWSKA, J., STACHOŃ, A., CHROMIK, K. & GOLIŃSKI, D. (2014), “The Anthropometric Characteristics of Futsal Players Compared with Professional Soccer Players”, *Human Movement*, 15. 93-99. (Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/269464293_The_Anthropometric_Characteristics_of_Futsal_Players_Compared_with_Professional_Soccer_Players; extraído a 19 de novembro de 2020).
- BURKE, L., DEAKIN, V. (2015), *Clinical sports nutrition 5 ed.*, McGraw-Hill Beijing, Boston.
- CAPLING, L., BECK, K.L., GIFFORD, J.A. *et. al* (2017), “Validity of Dietary Assessment in Athletes: A Systematic Review”, *Nutrients*, 9, 1313-1339, (Extraído de <https://doi.org/10.3390/nu9121313>, a 05 de dezembro de 2020).
- COSTA, A. (2019), *Caraterização da composição corporal e ingestão nutricional de jovens atletas de basquetebol ao longo da semana de treino e competição*, Dissertação de

Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

- CUNHA, L. M., CABRAL, D., MOURA, A. P., & DE ALMEIDA, M. D. V. (2018), Application of the Food Choice Questionnaire across cultures: Systematic review of cross-cultural and single country studies. *Food Quality and Preference*, 64, 21–36.
- DENZIN, N. K., & LINCOLN, Y. S. (Eds.). (1994), *Handbook of qualitative research*, Sage.
- DIEDRICH, J. & BOSCAINI, C. (2014), “Estado nutricional e consumo alimentar em atletas de futsal masculino”, *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 46, 207-216. (Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/435>; extraído a 20 novembro 2020).
- DGS, (2005), *Programa Nacional de Combate à Obesidade*, Direção Geral de Saúde, 03/DGCG, março (Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/circular-normativa-n-03dgcg-de-17032005-pdf.aspx>; extraído a 13 de novembro de 2020).
- DGS, (2017), *Obesidade: Otimização da abordagem terapêutica no serviço nacional de saúde*, Direção Geral de Saúde, Outubro (Disponível em: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/10/Obesidade_otimizacao-da-abordagem-terapeutica-no-servi%C3%A7o-nacional-de-saude.pdf; extraído a 13 de novembro de 2020).
- DUARTE, R. (2004), “Entrevistas em pesquisas qualitativas”, *Educ. rev. [online]*, 24, 213-225.
- ESTON, R.G., *et al.* (2005), “Prediction of DXA-determined whole body fat from skinfolds: importance of including skinfolds from the thigh and calf in young, healthy men and women”, *European Journal of Clinical Nutrition*, 59, 695-702.

- EVANS, E.M., *et al.* (2005), “Skinfold prediction equation for athletes developed using a four-component model”. *Medical Sciences and Sports Exercise*, 37, 2006-2011.
- FARIA, C. (2017), *Avaliação da Composição Corporal em Atletas – Da investigação à Clínica*, Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- FAULKNER, J.A. (1968), *Exercise physiology*, H.B.Falls, Nova Iorque, Estados Unidos da América.
- FISBERG, R. M., MARCHIONI, D. M. L., & COLUCCI, A. C. A. (2009), “Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica”, *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 53, 617-624. (Extraído de: <https://doi.org/10.1590/S0004-27302009000500014> a 04 de dezembro de 2020).
- FLICK, U. (2009), *Introdução à pesquisa qualitativa*, Artmed, São Paulo, Brasil.
- GALLAGHER, D., *et al.* (2000), “Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index”. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 694-701.
- GIACOMELLI, K. B., DOS SANTOS, P. R., NEPOMUCENO, P., & BARROS, A. (2020), “Efeitos do consumo de álcool no desempenho e recuperação do exercício físico”, *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13, 1009-1016. (Extraído de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1505> a 18 de dezembro de 2020).
- GILLEN, J.B., TROMMELEN, J., WARDENAAR, F.C., BRINKMANS, N.Y., *et al.* (2017), “Dietary Protein Intake and Distribution Patterns of Well-Trained Dutch Athletes”, *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*, 27, 105-114.

- GUEDES, D. (2006), “Recursos antropométricos para análise da composição corporal”, *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 115-119.
- GRBICH, C. (1998). *Qualitative research in health: An introduction*, Sage.
- GUEDES, D. (2013), “Procedimentos clínicos utilizados para análise da composição corporal”, *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15, 113-129.
- HAMOUTI, N., et al. (2010), “Dehydration and sodium deficit during indoor practice in elite European male team players”, *European Journal of Sport Science*, 10, 329-336.
- HEANEY, S., O’CONNOR, H., NAUGHTON, G., GIFFORD, J. (2008), “Towards an understanding of the barriers to good nutrition for elite athletes”, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 391–401 (Extraído de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1260/174795408786238542>, a 05 de dezembro de 2020)
- HORTA, L. (2008), Nutrição para o atleta jovem e adulto In P. Teixeira, L.B. Sardinha, J.L. T. Barata (Eds), *Nutrição, exercício e saúde*, Lidel, Porto, 227-314
- ILLEN, J. et al. (2017), “Dietary Protein Intake and Distribution Patterns of Well-Trained Dutch Athletes.”, *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 27, 105-114.
- KAGAWA, M., KOBATA, T., ISHIDA, R., & NAKAMURA, K. (2014), “Physical and Nutritional Status of Professional Japanese Futsal Players”, *Austin Journal of Nutrition and Food sciences*, 2, 01-05. (Extraído de https://www.researchgate.net/publication/264551897_Physical_and_Nutritional_Status_of_Professional_Japanese_Futsal_Players, a 05 de dezembro de 2020)

- KHAN S.U., KHAN, A., KHAN, S., KHAN, M.K., KHAN, S.U. (2017), “Perception of Athletes about Diet and Its Role in Maintenance of Sports Performance”, *Journal of Nutrition and Food Science*, 7, 592, (Extraído de https://www.researchgate.net/profile/Salahuddin_Khan8/publication/315835919_Perception_of_Athletes_about_Diet_and_Its_Role_in_Maintenance_of_Sports_Performance/links/58eb0acea6fdccb4a834f367/Perception-of-Athletes-about-Diet-and-Its-Role-in-Maintenance-of-Sports-Performance.pdf a 05 de dezembro de 2020)
- KNECHTLE, B. et al. (2011), “A comparison of fat mass and skeletal muscle mass estimation in male ultraendurance athletes using bioelectrical impedance analysis and different anthropometric methods”, *Nutr. Hosp.*, 26, 1420-1427.
- KREIDER, R. et al. (2010), “ISSN exercise and sport nutrition review: research and recommendations”, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7, 2-43.
- LEÃO, C. (2018). *Avaliação da composição corporal em jogadores de futebol*, Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal.
- LIMA, J., RODRIGUES, J., CANHOLA, J., ROCHA, A. (2017), “Hábitos alimentares e perfil antropométrico em atletas de remo da categoria juvenil”, *Acta Portuguesa de Nutrição*, 11, 16-20.
- LOHMAN, T.G. (1992), *Advances in body composition assessment*, Human Kinetics Publishers. Champaign, Illinois.
- LOHMAN, T. G., ROCHE, A. F., & MARTORELL, R. (1991), *Anthropometric standardization reference manual*, Champaign, Ill, Human Kinetics Books.
- MAHAN, L. K., ESCOTT-STUMP, S. (2010), *Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia 12ª ed*, Elsevier, Rio de Janeiro.

- MALHOTRA, R.K. (2017), “Sleep, Recovery, and Performance in Sports”, *Neurol Clin*, 35, 547-557.
- MATZENBACHER, F., et al. (2014), “Demanda fisiológica no futsal competitivo. Características físicas e fisiológicas de atletas profissionais”, *Revista Andaluz de Medicina del Deporte*, 7, 122-131.
- MAUGHAN, R.J., BURKE, L.M. (2011), “Sports Nutrition: More Than Just Calories – Triggers for Adaptation”, *Nestlé Nutrition Institute Workshop*, Basel, 69, 19–37.
- MAXWELL, C., RUTH, K., & FRIESEN, C. (2017), “Sports Nutrition Knowledge, Perceptions, Resources, and Advice Given by Certified CrossFit Trainers”. *Sports*, 5, 21-31. (Extraído de: <https://doi.org/10.3390/sports5020021>; a 05 de dezembro de 2020)
- MÉDICI, B. M., CAPARROS, D. R., & NACIF, M. (2012), “Perfil nutricional de jogadores profissionais de futsal”, *Revista Brasileira De Nutrição*, 31. 50-56. (Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/236>; Extraído em 19 novembro 2020).
- MEDICINE ACOS. (2016), *Joint Position Statement: nutrition and athletic performance*. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48, 543-568, (Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2016/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.25.aspx; Extraído em 20 de novembro de 2020).
- MELO, W. (2019), “Influência da massa magra sobre a velocidade e a agilidade em atletas de futsal qualidades físicas no futsal”, *Revista Brasileira do Esporte Coletivo*, 3, 28-33.

- MIGUEL, H., CAMPOS, M. (2014), *Bases Fisiológicas do Futsal: Aspectos para o Treinamento*, Phorne Editora, São Paulo, Brasil.
- MINDERICO, C. et al. (2016), *Nutrição, Treino e Competição*, Instituto Português do Desporto e Juventude, Lisboa, Portugal.
- MOREIRA, C. (2007), *Teorias e Práticas de Investigação*, Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Lisboa.
- MOON, J.R., et al. (2009), “Anthropometric estimations of percent body fat in NCAA Division I female athletes - A 4-compartment model validation”, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 1068-1076.
- MOURA, A. (2006), O Consumidor e a Rotulagem dos Produtos Alimentares, In Lemos A, e Moura, A.P. Segurança e Qualidade Alimentares: Perigos, implementação ao longo da cadeia alimentar e percepção do consumidor, Universidade Aberta, Lisboa.
- NASCIMENTO, O., ALENCAR, F. (2007), “Perfil do estado nutricional do atleta adulto”, *Fitness & Performance Journal*, 6, 241-246. (Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/751/75117214006.pdf>; extraído a 19 de novembro de 2020).
- NASER, N., AJMOL, A. MACADAM, P. (2017), “Physical and physiological demands of futsal”, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15, 76-80.
- NORTON, K., ROGER, E. (2018), *Kinanthropometry and Exercise Physiology 4th ed*, Routledge, Londres.
- NUNES, R. et al. (2012), “Comparação de indicadores físicos e fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol”, *Motriz: Revista de Educação física*, 18, 104-112.

- OMS, (2000), *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Organização Mundial de Saúde, Who Technical Report Series 894 (Disponível em: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/; extraído a 13 de novembro 2020).
- OTTEN, J. (2003), *Dietary reference intakes*, The National Academies Press, Washington.
- PALASH, K., SHAFIUL, H., ABHIJIT, D., SAKIB, M. (2019), “Assessment of Food Habits, Health Status and Healthy Lifestyle Perceptions of University Sportsman in Bangladesh: A Cross Sectional Study”, *Nutrition and Food Science International Journal*, 9, 50-58.
- PENTEADO, E., BARATTO, I., SILVA, R. (2010), “Comparação entre índice de massa corporal e percentual de gordura da equipe de futsal masculino do Município de Guarapuava, Paraná”, *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 21, 262-267.
- PETREÇA, D., BONOLDI JUNIOR, E. & BECKER, L. (2017), “Comparação da composição corporal de atletas profissionais de Futsal e Futebol de campo”, *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 33, 180-189. (Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6123735.pdf>; extraído a 20 de novembro de 2020).
- POÍNHOS, R., et al. (2011), “Factors perceived by Portuguese adults as influent in food consumption”, Resumo de Comunicação em Conferência Nacional, *Arquivos de Medicina*, 25, 77-77.
- POTGIETER, S. (2013), “Sport Nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition”, *Journal Clinical Nutrition*, 26, 6-16.

- QUINTÃO, D., OLIVEIRA, G., SILVA, S. & MARINS, J. (2009), “Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais”, *Revista Brasileira de Futebol*, 1, 13-20. (Disponível em: <https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/40/38>; extraído a 20 de novembro de 2020)
- RIBEIRO, F. C., ALMEIDA, T. L., GUEDES JR, D. P., MINEIRO, A. S., SCORCINE, C. R., BARBOSA, F. M. & SILVA, R. P. (2017), “Características fisiológicas e antropométricas de atletas profissionais de Futebol e Futsal”, *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 32, 21-26. (Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/43>; extraído a 20 novembro2020).
- RICO-SANZ J. (1998), “Body composition and nutritional assessment in soccer”, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 8, 113-123.
- RODRIGUES, S., FRANCHINI, B., GRAÇA, P. & DE ALMEIDA, M. (2006), “A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations”, *Journal of nutrition education and behavior*, 38, 189-195.
- SÁ, M. (2001). *Hábitos e mitos alimentares de jovens atletas*, Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- SCHWARZ, K., DE FREITAS, A. R., TIVERON, R. Z., GATTI, R. R. & DA SILVA, R. (2012), “Avaliação da ingestão calórica e de macronutrientes de atletas de uma equipe de futsal masculino do município de Guarapuava, Paraná”, *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 34, 300-309. (Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/310>; Extraído a 28 de fevereiro de 2018).

- SCOPPEL, P., & KUMPEL, D. (2015), “Percepção nutricional de praticantes de musculação em uma academia”, *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 48, 385-391.
- SEDEK, R., YUN YIH, T. (2014), “Dietary Habits and Nutrition Knowledge among Athletes and Non-Athletes in National University of Malaysia (UKM)”, *Pakistan Journal of Nutrition*, 13, 752-759, (Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/271730035_Dietary_Habits_and_Nutrition_Knowledge_among_Athletes_and_Non-Athletes_in_National_University_of_Malaysia_UKM; extraído a 05 de dezembro 2020).
- SHEPHERD, J., HARDEN, A., REES, R. *et al.* (2006), “Young People and Healthy Eating: A Systematic Review of Research on Barriers and Facilitators”, *Health Education Research*, 21, 239–257.
- da SILVA, D., da SILVA, N., SANTOS, J. (2012), “Avaliação de Hábitos de Ingestão Nutricional de Jogadores de Futsal do Sexo Masculino: Estudo com atletas da 1ª, 2ª e 3ª Divisão Nacional Portuguesa”, *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 11, 23-37.
- SOARES, M. (2011), *Influência da qualidade do sono na performance dos atletas de alta competição*, Dissertação de Mestrado Integrado, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- SOBAL, J., BISOGNI, C.A., DEVINE, C.M. & JASTRAN, M. (2006), “A conceptual model of the food choice process over the life course”, *The Psychology of Food Choice*, 3, 1-18. (Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/286726663_A_conceptual_model_of_the_food_choice_process_over_the_life_course, extraído em 07 de dezembro de 2020)

- SOUSA, M., FERNANDES, M.J., SOARES, J., MOREIRA, P. & TEIXEIRA, V.H. (2016), "Nutritional supplement-usage associated characteristics of high-performing athletes", *British Food Journal*, 118, 26-39.
- SOUSA, M., TEIXEIRA, V.H., GRAÇA, P. (2016), *Nutrição no Desporto*, Direção Geral da Saúde, Lisboa. (Disponível em: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wpcontent/files_mf/1464872937Nutric%CC%A7a%CC%83onodesporto.pdf, extraído em 05 de fevereiro de 2018).
- SOUZA, J. A., & NAVARRO, F. (2015), "Avaliação do perfil antropométrico e nutricional de atletas de futsal do clube Rio Branco", *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 9, 111-119. (Extraído de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/511>; a 13 de dezembro de 2020).
- STEFFL, M., KINKOROVA, I., KOKSTEJN, J. & PETR, M. (2019), "Macronutrient intake in Soccer Players – A Meta-Analysis", *Nutrients*, 11, 1305 (Extraído de <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/6/1305/htm>, a 16 de Dezembro de 2020).
- STEWART, A., & MARFELL-JONES, M. (2011), *International standards for anthropometric assessment*, International Society for the Advancement of Kinanthropometry, Lower Hutt, Nova Zelândia.
- STOKES, E., HUGHES, R., SHAW, D., O'CONNOR, H., BECK, K. (2018), "Perceptions and Determinants of Eating for Health and Performance in High-Level Male Adolescent Rugby Union Players", *Sports*, 6, 49 ("Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/325419056_Perceptions_and_Determinants_of_Eating_for_Health_and_Performance_in_High-Level_Male_Adolescent_Rugby_Union_Players; Extraído a 07 de dezembro de 2020).

- TORRES, D. *et al.* (2017), *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos*, Universidade do Porto, 2017. (Disponível em: <https://ian-af.up.pt/sites/default/files/Manual%20Fotogra%CC%81fico%20IAN-AF.pdf>, extraído a 06 de junho de 2018).
- TORRES, D. *et al.* (2017), *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Diário Alimentar*, Universidade do Porto, 2017. (Disponível em https://ian-af.up.pt/sites/default/files/EAT_DiariosAlimentares_0.pdf, extraído a 06 de junho de 2018).
- TORSTVEIT, M.K. & SUNDGOT-BORGEN, J. (2011), “Are Under- and Overweight Female Elite Athletes Thin and Fat? A Controlled Study”, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45, 949-957. (Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22089480/>; extraído a 20 de novembro de 2020)
- Wiens, K., Erdman, K., Stadnyk, M., & Parnell, J. A. (2014), “Dietary Supplement Usage, Motivation, and Education in Young Canadian Athletes”, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24, 613-622. (Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/24/6/article-p613.xml>; extraído a 23 de dezembro de 2020)

10. ANEXOS

**Anexo 1 Pedido de autorização para a realização do estudo enviado à
Associação de Futsal de Angra do Heroísmo e clubes**



Declaração

No âmbito da dissertação do Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar, da Universidade Aberta, da estudante Sílvia Patrícia Soares Zambujo Brum (Nutricionista, C.P. 2092N), sob orientação da Professora Doutora Ana Pinto Moura, da Universidade Aberta, e da Prof. Doutora Bela Franchini, da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, da Universidade do Porto, intitulada: "*Avaliação da Composição Corporal e Nutricional de Atletas Praticantes de Futsal e sua Perceção sobre a influência da sua alimentação na prática desportiva*", venho, por este meio, solicitar a colaboração de V. Ex. para melhor concretização deste projeto académico.

O trabalho pretende avaliar o estado nutricional dos atletas de futsal da Região Autónoma dos Açores, assim como avaliar a perceção dos atletas sobre os hábitos alimentares na *performance* desportiva. Para a realização do presente estudo serão utilizados os seguintes métodos de colheita de dados, para os atletas que decidirem voluntariamente participar neste estudo: i) medidas antropométricas (peso, estatura, pregas cutâneas); ii) métodos de entrevista para avaliar a perceção da alimentação sobre a *performance* desportiva; e iii) questionário das 24 horas anteriores sobre a alimentação dos atletas.

Considerando que toda a informação a ser recolhida será tratada de um modo anónimo e confidencial, para fins exclusivamente científicos, solicita-se a colaboração de V.Ex. a melhor agilização da recolha de informação quer dos clubes quer dos atletas.

Caso surja alguma questão que pretenda que seja esclarecida, naturalmente que nos encontramos disponíveis para o referido esclarecimento, apresentando para o efeito os respetivos correios eletrónicos: Ana Pinto de Moura: apmoura@uab.pt; Bela Franchini: belafanchini@fcna.up.pt; Sílvia Zambujo: 1502665@estudante.uab.pt.

Certos da melhor compreensão, endereçamos os nossos melhores cumprimentos.

ANA LUÍSA
FERREIRA PINTO
DE MOURA LEITE
DA CUNHA

Assinado de forma digital
por ANA LUÍSA FERREIRA
PINTO DE MOURA LEITE
DA CUNHA
Dados: 2018.07.05
11:25:29 +01'00'

Doutora Ana Pinto de Moura

Anexo 2 Consentimento da Associação de Futsal de Angra do Heroísmo

Associação de Futebol de Angra do Heroísmo <info@afah.pt> 06/09/2018, 11:26
para mim

Bom dia Dra. Sílvia Zambujo,

Na sequência da sua comunicação, que mereceu a nossa melhor atenção, cumpre informar que a mesma será reencaminhada a todos os nossos filiados, sendo que os mesmos comunicam de forma direta com os atletas.

Esperamos, desta forma agilizar a recolha de informação necessária ao seu trabalho, ao qual desejamos o maior sucesso.

Ao dispor.

Melhores cumprimentos



Sara Santos
Secretária da Direção
Associação de Futebol de Angra do Heroísmo
Rua Recreio dos Artistas, nº 35
Apartado: 293
9700-160 Angra do Heroísmo
Telefone: 295 213 617
<http://www.afah.pt>

Patrocinador Oficial de todas as Seleções da AFAM



Com balcões em Angra do Heroísmo, Praia da Vitória, São Mateus, Biscoitos, Velas, Calheta, Horta, Madalena e Santa Cruz da Graciosa
<http://www.cemah.pt>

Este e-mail poderá conter informação restrita ou confidencial.
Caso a receba por engano agradecemos que nos informe e proceda à eliminação da mesma, sem cópia ou revelação do seu conteúdo ou de ficheiros contidos na mesma a terceiros.
This e-mail may contain privileged or confidential information.
If you have received it by mistake please let us know and delete the message without copying or disclosing it to any other person.

Anexo 3 **Consentimento dos atletas**

Consentimento informado e livre



Angra do Heroísmo, 19 de Junho de 2018

Exmo(a). Sr(a). Atleta,

No âmbito do Curso de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar, a realizar na Universidade Aberta, sob orientação das Professora Doutora Ana Pinto Moura e Prof. Doutora Bela Franchini, estou a realizar um estudo com o tema “*Avaliação da Composição Corporal e Nutricional de Atletas Praticantes de Futsal e sua Perceção sobre a influência da sua alimentação na prática desportiva*”, cujo objetivo principal é identificar o estado nutricional e a perceção da performance dos atletas de futsal da Região Autónoma dos Açores.

A colaboração dos Srs. Atletas é essencial para este estudo, requerendo que as respostas sejam cuidadas e exatas.

A confidencialidade de todas as respostas será completa e utilizada exclusivamente para este estudo, sendo que os resultados nunca permitirão identificar os indivíduos isoladamente. Asseguro que será mantido o anonimato e a confidencialidade dos seus dados, pois consagro como obrigação e dever o sigilo profissional.

Assim:

- Declaro que todos os procedimentos relativos à investigação em curso foram claros e responderam de forma satisfatória a todas as minhas questões;
- Compreendo que tenho o direito de colocar, a qualquer altura, qualquer questão sobre o estudo e métodos a utilizar;
- Percebo as condições e procedimentos, vantagens e riscos de participar neste estudo;
- Assegurara-me que os processos que dizem respeito ao estudo serão guardados de forma confidencial e que nenhuma informação será publicada ou comunicada, colocando em causa a minha privacidade e identidade;
- Compreendo que sou livre de abandonar o estudo a qualquer momento.

Autorizo a minha participação neste estudo.

Data: ____/____/____

Assinatura do Atleta Participante: _____ Assinatura do

Entrevistador: _____

Anexo 4 **Questionário às 24 horas anteriores**



INQUÉRITO

Atletas Praticantes de Futsal

Caro Atleta

Vimos por este meio convidá-lo a participar no estudo denominado "Avaliação da composição corporal e nutricional de atletas praticantes de Futsal e sua perceção sobre a influência da sua alimentação na prática desportiva", realizado no âmbito do Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar, da Universidade Aberta. É objetivo principal do estudo caracterizar o estado nutricional e a perceção da performance dos atletas de futsal, da Região Autónoma dos Açores.

A sua participação é fundamental. Todos os inquéritos serão completamente anónimos e confidenciais, e os resultados apenas serão utilizados para fins científicos, pelo que **agradecemos a sua colaboração.**

Código _____

A. Dados sociodemográficos

1. Idade _____ anos

2. Escolaridade:

Não andou na escola ou não completou o 4º ano de escolaridade

Completou o 4º ano

Completou o 6.º ano ou equivalente

Completou o 9.º ano

Completou o 12.º ano

Completou curso técnico profissional

Completou bacharelato ou licenciatura

Outro: Qual ? _____

3. Estado civil:

Solteiro Casado/União de Facto Separado/Divorciado Viúvo

4. Situação Profissional:

Estudante Desempregado Ativo Doméstico Reformado

Se ativo, profissão: _____

5. Qual o número de elementos do seu agregado familiar? (número de pessoas incluindo o próprio e crianças) _____

B. Estilos de vida

6. A sua saúde pode ser influenciada por muitos fatores. Desta lista, e de um modo geral, quais são os 2 FATORES, que acredita terem maior influência na saúde? (indique a 1ª e 2ª opção)

Não sei __ O meio ambiente __

A alimentação __ Fatores genéticos __

O stress __ O peso __

Fumar __ Praticar atividade física __

O apoio da família __ Consumo de bebidas alcoólicas __

Nenhum dos anteriores __

7. Existem muitas razões para escolher os alimentos que comemos. De acordo com a seguinte lista, na sua opinião, quais são os 3 FATORES que têm maior influência na escolha dos alimentos que consome (indique 1ª, 2ª e 3ª opção)

- Não sei __
- O sabor dos alimentos __
- Alimentação vegetariana ou outros hábitos especiais __
- Controlar o seu peso __
- Conteúdo em aditivos, corantes e conservantes __
- Hábito ou rotina __
- Preço dos alimentos __
- As minhas raízes culturais, religiosas ou étnicas __
- Apresentação e embalagem __
- Disponibilidade dos alimentos __
- Dieta aconselhada pelo médico __
- Tentar fazer uma alimentação saudável __
- Qualidade ou frescura dos alimentos __
- Facilidade ou conveniência de preparação __
- Outra pessoa decide a maior parte dos alimentos que eu como __

8. Qual destas frases descreve melhor a sua alimentação atual?

Não faço uma alimentação saudável e não pretendo fazê-la nos próximos 6 meses

Não faço uma alimentação saudável, mas estou a pensar em melhorá-la no próximo mês

Não faço uma alimentação saudável, mas estou determinado a fazê-lo

Faço uma alimentação saudável, mas só nos últimos 6 meses

Faço uma alimentação saudável, há mais de 6 meses

Costumava fazer uma alimentação saudável até há cerca de 1 ano, mas nos últimos meses tenho feito uma alimentação menos saudável

9. Em média quantas horas de treino faz por semana (ginásio, treino de futsal e jogo)?

Não sei 3 a 4 horas 4 a 6 horas

6 a 8 horas mais de 8 horas

10. Em média quantas horas de sono faz por dia?

Não sei menos de 6 horas 7 horas

8 horas mais de 8 horas

QUESTIONÁRIO ÀS 24 HORAS ANTERIORES

Orientações para preenchimento

- Neste questionário indique **tudo o que comeu e bebeu** em três dias distintos: no **Dia de Treino**, no **Dia de Descanso** e no **Dia de Competição**.
- Para cada um dos dias, preencha idealmente no dia seguinte, logo pela manhã evitando deste modo o esquecimento.
- Não altere o seu consumo alimentar pelo facto de estar a fazer este registo. Deve alimentar-se como faz habitualmente.
- Mencione cada **dentada ou gole** e garanta que inclui **todos** os alimentos e bebidas que consumiu no dia anterior, como por exemplo doces, água, refrigerantes, bebidas alcoólicas, snacks, suplementos entre outros.
- Não se esqueça de indicar o açúcar que adicionou ao leite, café, iogurte, fruta; o azeite, entre outras gorduras ou molhos que adicionou no prato.
- A quantificação dos alimentos e bebidas pode ser feita por medidas caseiras (ex: uma colher de sopa, uma colher de travessa, uma chávena almoçadeira, um copo,...) e por um **série de fotografias** que se encontram no final deste questionário.
- Se nas 24 horas anteriores teve um consumo pouco usual devido a um evento (desportivo, festa ou doença), deverá mesmo assim registar o consumo e indicar na questão 3.1 os motivos de não ter sido um dia habitual.
- Em seguida, é apresentado um exemplo que poderá ajudar ao preenchimento.

Código _____

PARTE C - QUESTIONÁRIO ÀS 24 HORAS

Exemplo: Questionário às 24 horas anteriores

Data: 25/08/2018

(Trata-se de um dia "exemplo" para o ajudar no preenchimento; não corresponde a um dia ideal)

Hora	Refeição	Local	Com quem	Quantidade	Alimento/ Bebida	Marca	Modo de confeção
7h30	Pequeno almoço	Café	Sozinho	1 chávena almoçadeira 1 pacote 1 unidade	Mela de leite Açúcar Pastel de nata	—	—
10h	Hora do café	Trabalho	Colegas	1 unidade	Café	Dolce gusto Sinaga	-
				1 pacote	Açúcar	Cuetara	-
13h	Almoço	Trabalho	Colegas	½ prato (foto MQA077-C)	Arroz branco	-	Cozido
				1 bife médio (foto MQA085D)	Bife (carne de bovino)		Grelhado
				1 lata de 330mL	Ice Tea de Limão	Lipton	
				1 chávena pequena	Café Expresso		
				1 pacote	Açúcar	Sinaga	
16h	Lanche	Trabalho	Colegas	1 unidade (200ml)	Iogurte Magro Líquido de Morango	Mimosa	
18h	Lanche 2	A caminho de casa	Sozinho	4 unidades 1 unidade de 330mL	Bolachas de chocolate (Oreo) Água	Nabisco Luso	
20h	Jantar	Casa	Sozinho	1 lata (120g) 1 unidade (foto MQA069-B)	Atum Batata Branca	Santa Catarina -	Cozido em água Cozida

				3 colheres de sopa 1 colher de chá 1 peça pequena 1 lata (330mL)	Brócolos Azeite Banana Cola zero	Continen te Coca cola	Cozidos
21h	Antes de Dormir	Casa	Sozinho	1 scoop	Whey Protein com 250mL de água	Prozis	-

Quantificação de alimentos

Utilize as fotografias abaixo para quantificar a porção consumida descrevendo no questionário a letra correspondente

HQA030 Sopa, preto



HQA030-A



HQA030-B



HQA030-C



HQA030-D



HQA030-E

HQA077 Arroz branco, cozido



HQA077-A



HQA077-B



HQA077-C



HQA077-D



HQA077-E



HQA077-F

HQAD69 Batata, pedaços, cozida



HQAD69-A



HQAD69-B



HQAD69-C



HQAD69-D



HQAD69-E



HQAD69-F

HQA114 Peixe, portais finos



HQA114-A



HQA114-B



HQA114-C



HQA114-D



HQA114-E



HQA114-F

HQA073 Espirqueta, cozida



HQA073-A



HQA073-B



HQA073-C



HQA073-D



HQA073-E



HQA073-F

HQA110 Feijão de carne



HQA110-A



HQA110-B



HQA110-C



HQA110-D



HQA110-E



HQA110-F

HQ4018 Bife



HQ4018-A



HQ4018-B



HQ4018-C



HQ4018-D



HQ4018-E



HQ4018-F

HQ4019 Salada verde, mista



HQ4019-A



HQ4019-B



HQ4019-C



HQ4019-D



HQ4019-E



HQ4019-F

HQ4138 Mousse, doce



HQ4138-A



HQ4138-B



HQ4138-C



HQ4138-D



HQ4138-E



HQ4138-F

HQ4036 Salada de fruta, seca



HQ4036-A



HQ4036-B



HQ4036-C



HQ4036-D

Anexo 5 **Guião da entrevista**

Guião da Entrevista

Destinatários: Atletas de Futsal da Série Açores

Finalidades:

- Analisar a visão da alimentação desportiva por parte dos atletas desta série;
- Compreender a importância da relação da performance com o comportamento alimentar e dados antropométricos;
- Obter informações baseadas no dia-a-dia de cada atleta, em contexto individual.

TEMAS	QUESTÕES
1. Apresentação	1.1 Apresentação, explicando o contexto da investigação e os métodos de recolha de informação, bem como agradecer antecipadamente a disponibilidade.
2. Hábitos Alimentares	2.1.1 O que entende por alimentação saudável?
2.1. Conceito de alimentação saudável	2.1.2 Considera que a sua alimentação é, em geral, saudável ou poderia ser mais saudável?
	2.1.3 Quais os principais obstáculos que encontra à prática de uma alimentação saudável?
	2.1.4 Quais os principais benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?
2.2. Refeições	2.2.1 Quais os alimentos que considera que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que considera que deveria evitar no seu dia-a-dia?
	2.2.2 Onde costuma almoçar e jantar?
	2.2.3 Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? (Costuma trazer a refeição de casa? Porquê? Costuma ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?)
	2.3.1 Em casa costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?
	2.3.2 Tem por hábito comer "excessos" ao fim de semana ou nos dias ditos "especiais"?
2.3. Compras	2.3.3 Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza? Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

3. Relação Alimentação/Performance	3.1 Como desportista, considera que a sua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum? Porquê?
	3.2 Considera que os alimentos que ingere interferem com a sua performance desportiva? De que modo?
	3.3 De que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?
	3.4 Quais os alimentos que considera influenciar a performance desportiva?
	3.5 Atualmente, como avalia a relação entre a sua alimentação e a sua performance desportiva?
	3.6 Costuma avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?
	3.7 A suplementação influencia a sua performance desportiva? Costuma recorrer a suplementos alimentar? Porquê?
	3.8 Quais os suplementos que toma e qual a frequência da sua ingestão semanal?
	3.9 Onde costuma adquirir os seus suplementos?
	3.10 Na compra dos suplementos quais as fontes de informação e aconselhamento que utiliza?
4. Conclusão	
4. <i>Terminus</i> da entrevista	5.1 Agradecer a disponibilidade em participar no estudo;
	5.2 Explicar os procedimentos seguintes.

Anexo 6 **Entrevistas transcritas**

Transcrição da Entrevista 1 (E1)

Data da realização: 04/08/2018

Duração Aproximada: 13 minutos

Local: Gabinete de Ginásio

E (entrevistador): O que entende por alimentação saudável?

P79: Alimentação saudável... penso que é acima de tudo fazer uma refeição equilibrada a nível de nutrientes e vitaminas e tudo o que é o composto de cada alimento. De boa qualidade... sempre... e não podemos ingerir alimentos de má qualidade.

E: E consideras que tens uma alimentação saudável?

P79: Em geral...em geral sim

E: E quais os principais obstáculos que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P79: Ultimamente... por acaso tem sido... o voltar agora ao trabalho e às rotinas... como voltei a ter menos tempo ao fim do dia por causa dos treinos... ir logo para os treinos tem sido mesmo só a parte de definir as horas das alimentações ao fim do dia uma vez que não tenho tempo nenhum para jantar porque saio às 7h30 do ténis e vou diretamente para o futsal tirando os dois dias em que não há treino. E esses 3 dias é que têm sido mais difícil fazer assim uma alimentação...

E: E quais são os benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P79: acima de tudo a nível de rendimento desportivo, eu acho que... acho que... é completamente... penso que não é só coincidência aliás há muitos casos de atletas não só eu que

tem alimentações saudáveis e que tão mais preparados para enfrentar aquilo que... que o esforço exige.

E: Quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deveria evitar no seu dia-a-dia?

P79: Peças de fruta... muitas peças de fruta... 2 ou 3 por dia pelo menos não precisa ser também em demasia. Carnes brancas... as batatas doces por acaso já comecei a comer mais um bocadinho que antes não gostava.

E: e evitar?

P79: A evitar... tudo o que seja à base dos fritos, que dantes era uma coisa que eu gostava muito e continuo a gostar mas que tem que se reduzir drasticamente... a parte dos fritos... a parte das... das fast foods. Acho que estas são as piores.

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P79: Almoçar costuma almoçar sempre ou em casa ou em casa do meu avô ou em casa da minha namorada... depois o jantar normalmente janto sempre em casa só naqueles dias em que tenho treino janto apenas após o treino.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê? Ou seja, costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P79: Quando vou almoçar fora... com a minha namorada é sempre mais fácil vamos sempre a um sítio onde consideramos não fugir muito a uma refeição saudável... quando vou com amigos tenho sempre também em conta... há alturas em que não estou tão focado na dieta como em outras, mas se estou focado na dieta tento ir... combinar com eles em sítios onde eu também possa estar a comer... cada um sabe de si, não é? Normalmente as carnes brancas.

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P79: Eu... como também tenho pouco tempo normalmente quem cozinha é a Mónica (namorada), às vezes vou dando sugestões e tirando ideias de algumas páginas que sigo e assim... e o que não me parece ser muito difícil fazer. Outras vezes ela também procura saber e como também já sabe o meu gosto e acabo por puxar um bocadinho por ela também fazer alimentação equilibrada, também acaba por procurar coisas dentro do, sempre diferentes para não ser sempre a mesma coisa, mas sempre dentro de refeições equilibradas.

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P79: Em dias especiais pronto talvez não consiga aguentar tanto o facto de fazer a dieta, mas também acho que não há tantos dias quanto esses, pelo menos se formos ver em 365 dias não são tantos dias assim... depois tento é... no verão é sempre a altura mais complicada mas durante a época desportiva pelo menos tento manter... mesmo os fins-de-semana tento não fugir muito àquilo que faço durante a semana.

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza? Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P79: Costuma ser no Continente®, e tanto vou eu como vai a minha namorada. É a base, como é que eu “hei-de” dizer, os... a tabela nutricional dos mesmos, tento sempre ver mais ou menos... os rótulos.

E: De que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P79: Através da alimentação... e fazer... tentar comer de x em x horas, normalmente de 3 em 3 horas, e tentar fazer as refeições todas por dia... tento não saltar refeições nem a meio da manhã nem a meio da tarde...

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P79: Não digo diferente... porque uma pessoa comum também tem que ter sempre em atenção ter uma alimentação, não sendo desportista por causa da sua saúde. Mas... mas penso que os desportistas devem dar uma especial atenção à alimentação... para obter melhores performances e melhores rendimentos desportivos.

E: Consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva? E de que modo?

P79: Os alimentos que ingiro? (Consentimento do Entrevistador). Já tive por exemplo recentemente tive um exemplo prático que quando ia a caminho dos treinos e passei no Queijo Vaquinha (café) porque tinha algum tempo e era só para tomar um café, só que às vezes eles comiam uma sandes de queijo e uma ou outra vez que eu também experimentei e aquilo sendo uma hora antes do treino, eu cheguei ao treino e senti que não estava a 100%. Isto foi um exemplo prático do que me aconteceu por acaso recentemente e acho que devemos alimentações equilibradas também mesmo para.... Primeiro não me senti bem com a minha consciência e depois não me senti bem do estômago porque sentia que aquilo estava a remexer... sendo um alimento que não é de fácil digestão antes do treino.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P79: Alimentos?

E: Sim alimentos e suplementos que possam influenciar a tua performance.

P79: Alimentos... os bifes de frango, acho... acho não! Tenho a certeza! É o alimento que mais ingiro a semana toda são os bifes de frango. A nível de peixe tento também incluir na minha dieta principalmente ao jantar e também... ao almoço não gosto muito de comer peixe

porque depois fico com fome o resto do dia porque não me satisfaz. E hidratos de carbono, muito à base de hidratos de carbono, portanto arroz e massas, às vezes também uso o arroz e a massa integral, para variar um bocadinho. Apesar de também utilizar o arroz normal e a massa normal... Tomo também a proteína como suplementação para os meus treinos. São estes os principais... e muita água.

E: Atualmente, como avalias a relação entre a tua alimentação e a tua performance desportiva?

P79: Neste momento... não estou no pico e tem em parte a haver com a minha alimentação, porque neste último mês, mês e meio a fase de começar a trabalhar e recomeçar ainda não adquiri as rotinas que já deveria ter adquirido e pronto está a custar um bocadinho, mas pronto... já defini que a partir de segunda feira...

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P79: Sim sim... para ver se está tudo dentro daquele que considero ser um padrão para um atleta... para ver... para dar uma... para avaliar acima de tudo uma continuidade que tenho feito no ginásio ou com a alimentação. Para ver se há melhorias ou se não houve tantas melhorias naquele mês... normalmente mensalmente ou no máximo de dois em dois meses... Costumo avaliar o peso, a massa gorda, a massa magra,... se for no ginásio também costumo avaliar, normalmente é, costumo avaliar também as pregas.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P79: Sim, sim... porque penso que na alimentação conseguimos ir buscar tudo aquilo que necessitamos para ter uma... ter refeições equilibradas e saudáveis. Só que uso também os suplementos porque acho que dá, que é um extra que me auxilia logo nos pós-treinos, uma

rápida ingestão, porque também nem sempre tenho tempo quando saio do ginásio ir a casa ou porque não é horas de almoçar e gosto também de tomar alguns hidratos depois do treino e também não apetece muito comer massa ou assim logo de manhãzinha e por isso é um pouco também como um extra há minha alimentação, apesar de ter consciência que a alimentação... Sinto sinto que influencia a minha performance.

E: Quais os suplementos que toma e qual a frequência da sua ingestão semanal?

Tomo as proteínas e os hidratos sempre pós treino... neste momento tomo uma whey isolada sem hidratos porque acrescento outros hidratos fora da proteína. Mas sim normalmente é a whey protein... tomo BCAA's, que são aminoácidos sempre durante o treino, sempre em pó, não gosto de tomar em comprimido, prefiro tomar em pó, sempre durante o meu treino... há e creatina tomo sempre que faço o batido da proteína com os hidratos, meto sempre um bocadinho da creatina por causa da força. Tomo de manhã os multivitamínicos ao pequeno-almoço e um e tomo também às refeições principais do dia a glucosamina por causa das articulações.

E: Onde é que costumava adquirir os seus suplementos?

P79: Na loja IronStore (loja suplementos desportivos)... de vez em quando também cheguei a mandar vir da internet da Prozis... uma vez que eles fazem aqueles descontos dos pontos e às vezes tenho pontos para gastar...

E: Na compra dos suplementos quais as fontes de informação e aconselhamento que utiliza?

P79: Normalmente sempre que estou em dúvida entre... o que me acontece várias vezes, entre uma proteína ou outra, tento ir ver sempre também pela tabela nutricional da proteína a ver se justifica ou não mudar ou tento ser eu mesmo a procurar essa informação mas pro-

curo sempre aconselhamento de pessoas especializadas também da área... mais da suplementação para me auxiliar... Já pedi várias vezes a nutricionistas e às vezes quando me dirijo à loja também pergunto aos vendedores que estão lá...

E: Já afirmaste que na aquisição dos suplementos lês sempre o rótulo. Que informação da rotulagem influencia a compra dos suplementos?

P79: por exemplo se for a proteína quantas gramas por dose tem aquela proteína... normalmente vou aos rótulos quando é mais alguma suplementação desconhecida, que não conheço, quando já estou habituado a tomar não fujo daquelas marcas, determinadas marcas dão-me confiança porque estou habituado a tomar mas normalmente vejo as proteínas, os hidratos, é avaliar se compensa ou não mas normalmente são muito parecidas...

Transcrição da Entrevista 2 (E2)

Data da realização: 27/09/2018

Duração Aproximada: 7 minutos

Local: Balneário do Pavilhão (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P53: Uma alimentação equilibrada com... não sei... com água, bastante água para hidratar, fruta, legumes, carne, proteínas... acho que é isso, acima de tudo equilíbrio.

E: E consideras que tens uma alimentação saudável?

P53: Não...

E: E o que falta para colocares em prática de uma alimentação saudável?

P53: Falta-me duas coisas, para já comer menos doces e chocolates, e açúcares... e falta-me uma rotina de trabalho e de treinos que me permite-se ter uma melhor, a nível de horários

E:Quais são os benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P53: Primeiro é saúde, segundo sentirmo-nos bem connosco próprios, terceiro beneficiar para prática desportiva e o exemplo para colegas e para família.

E: Quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deveria evitar no seu dia-a-dia?

P53: Que devo evitar: açúcares, fritos... e o que considero mais importantes para alimentação saudável? (consentimento do entrevistador) fruta, proteína e água

E: Onde costumás almoçar e jantar?

P53: em casa...quase sempre em casa

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê? Ou seja, costumás ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P53: Vario de restaurantes conforme o que apeteça. Vontade do dia, talvez o que mais desejo.

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P53: Sim, agente divide as tarefas. Sim os favoritos, saudáveis...

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P53: Sim

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza? Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P53: Sim. No hipermercado / supermercado. Qualidade e... depende... basicamente fruta e sopas e depois muitos... bolachas e doces. (Costumas ler os rótulos?) Agora sim desde que casei nestes últimos 2 anos

E: De que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P53: a nível de velocidade, agilidade e controlo de peso, todas as coisas relacionadas com o peso, essencialmente por causa do peso. Posso fazer mais treinos... e alimentação... poderia fazer suplementação e complemento de outras partes de corpo que eu não treino no futsal.

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P53: Sim deveria ser. Mas a forma como eu encaro o desporto neste momento é mais de diversão, não tanto rígido.

E: Consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva? E de que modo?

P53: Sem dúvida. De que modo? Por exemplo tive numa festa de anos à pouco e sinto que estou muito mais cheio e menos motivado para treinar... sinto que o treino hoje vai correr pior.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P53: Acho que não só os alimentos, tem muita a ver com a quantidade dos alimentos. Mas alimentos... sei lá, frutos, chocolates, açúcares.

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a tua alimentação e a tua performance desportiva?

P53: Acho que está mais equilibrada.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P53: Não... só o peso. Não me preocupo muito.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P53: Não. Porque não sei... porque nunca se proporcionou... não tenho motivos para isso.

Transcrição da Entrevista 3 (E3)

Data da realização: 27/09/2018

Duração Aproximada: 9 minutos

Local: Balneário do Pavilhão (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P48: Comer comida saudável e comer a horas.

E: E consideras que tens uma alimentação saudável?

P48: Eu tento mas nem sempre é possível.

E: E quais os principais obstáculos para a prática de uma alimentação saudável?

P48: O trabalho, trabalho na rua e nem sempre tenho horários para almoçar ou para chegar a casa e jantar.

E: Quais são os benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P48: fisicamente sinto-me mais ativo.

E: Quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deveria evitar no seu dia-a-dia?

P48: por exemplo no meu caso acho que a fruta contribui mais... fruta e as sopas, neste caso os legumes. Os outros (a evitar) os fritos.

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P48: se estou perto de casa vou a casa, senão como fora.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê? Ou seja, costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P48: normalmente procuro sempre grelhados e... gosto muito de peixe, tento sempre procurar peixe.

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P48: Sim, uma vez um ou uma vez outro. Por exemplo se há uma semana que saiu mais fora do controlo tento estar um dia ou dois mais com uma sopa... para controlar mais um pouco.

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P48: Mais nos dias especiais...

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza? Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P48: Sim. No Continente® e Guarita ®. Os mais frescos, a data de validade maior... mais duração é sinal que são mais frescos, dentro disso...

E: De que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P48:Pois... de que modo em que sentido? (E: De forma a seres melhor atleta o que é que poderás fazer?) Neste caso não sei bem. (E: não existe resposta certa...) Secalhar é mais uma alimentação saudável.

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P48: Sim, porque lá está a parte física... trabalhamos muito o físico e isso é muito desgaste...

E: Consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva? E de que modo?

P48: Um pouco... é complicado... certas refeições que nós comemos faz com que agente se sintam mais pesado, mais mal disposto.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P48: Muita fruta ajuda, iogurtes e umas coisas assim mais....

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a tua alimentação e a tua performance desportiva?

P48: Não digo que seja nem boa nem má... intermédia

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P48: Nem por isso.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P48: Não.

Transcrição da Entrevista 4 (E4)

Data da realização: 27/09/2018

Duração Aproximada: 8 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P26: Ter um controlo relativamente elevado relativo ao álcool, açúcares, salgados. Saber dividir, comer a quantidade necessária de proteínas, hidratos de carbono...

E: E consideras que tens uma alimentação saudável?

P26: não

E: E quais os principais obstáculos para a prática de uma alimentação saudável?

P26: Ora por vezes os produtos que se vende a baixo custo são muitas vezes os piores a nível da alimentação saudável... e são o que muitas vezes as famílias adquirem uma vez que é o preço mais acessível e... quando uma pessoa sai... aqui infelizmente mora numa zona com muitas festas e engloba muitas saídas e muitas saída engloba muito álcool.

E:Quais são os benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P26: rendimento, forma física, pelo menos ao nível de resistência noto um upgrade extremamente elevado quando não ingiro...não tão com o peso tão elevado.

E: Quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deveria evitar no seu dia-a-dia?

P26: Para uma alimentação saudável atum, banana, fiambre de peru, iogurte magro... a evitar claramente o álcool, cerveja, salgados, as batatas fritas em si e doces (uma das minhas perdições...)

E: Onde costumás almoçar e jantar?

P26: almoçar no serviço e ao jantar é em casa

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê? Ou seja, costumás ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P26: Levo de casa porque sou obrigado a almoçar no serviço e não tenho alternativa. Como sempre na mesma cantina. Quando como fora costumamos alternar. Isso depende do dia, do momento e do estado de espírito, tanto alterno para uma salada como a maior parte das vezes por alterar alternar para uma pizza ou um bife, principalmente tenho preferência por carnes.

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P26: Não costumo apoiar muito em casa ao nível das sugestões, nem na preparação das refeições si.

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P26: tenho...

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza? Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P26: Sim. Supermercados... grandes superfícies. Os que fazem falta e muitas vezes vou com uma ideia, mas é a marca e o preço essencialmente, mais para os meus filhos a escolha através do rótulo. Poderá haver determinados produtos por exemplo o atum, a maionese não compro o mais barato, compro sempre a marca específica que gosto desse tipo de produtos.

E: De que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P26: Uma delas será sem dúvida o facto da alimentação. E outra será sem dúvida fazer exercício sem ser na hora do treino. E.. inclusive ter um melhor controlo ao nível do sono, sei que ter um sono contínuo é benéfico para um atleta.

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P26: sim. Porque o desporto obriga-me a ter determinados controlos a nível da alimentação.

E: Consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

E de que modo?

P26: Sim. De que modo? A minha principal interferência é ao nível da resistência física.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P26: os açúcares essencialmente e o álcool. Nem tanto os salgados mas principalmente por exemplo quando saio ao fim de semana e ingiro uma quantidade mais do que o permitido de álcool noto claramente à segunda feira quando vou fazer o primeiro treino que basicamente o treino de segunda não é para evoluir mas sim para recuperar e inclusive muitas vezes o treino de segunda feira não consegue... recuperar o desgaste que tive no sábado à noite, posterior ao jogo.

E: Atualmente, como avalia a tua relação entre a tua alimentação e a tua performance desportiva?

P26: é assim a minha performance desportiva considero extremamente razoável tendo em conta inclusive a alimentação que eu faço. Agora sei que, tenho plena noção que poderia ainda fazer ainda melhor mas... apesar de ter plena noção que poderia fazer melhor não engloba que a minha performance desportiva não seja extremamente satisfatória e inclusive os resultados apresentam isso nesse sentido.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P26: sim. De forma a ter a plena noção de quando ingiro alimentos não tao benéficos para a alimentação saudável verifico efetivamente que não ajudou no desenvolvimento do organismo. Qual os parâmetros?... Peso, massa gorda, IMC, massa magra.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P26: sim, ora um que eu tomo que não sei o nome de cor, noto que melhora o nível de resistência no jogo e inclusive no treino. Certo a suplementação influencia a minha performance.

E: Quais os suplementos que toma e qual a frequência da sua ingestão semanal?

P26: ora bem, eu tomo dois tipos de suplementos. Um antes dos treinos raramente todos os treinos, L-carnitina antes dos treinos mas frequentemente antes de todos os jogos. E tenho um o burn faster que aquilo que faz é reduz o apetite e supostamente teria que tomar 3 vezes ao dia mas vou ser sincero não tomo. Há dias que me esqueço e há dias principalmente quando tomo as refeições no serviço esqueço-me. E tomo a whey protein no pós-treino (acrescentou a informação no fim da entrevista)

E: Onde é que costumava adquirir os seus suplementos?

P26: o último foi numa loja que existe no Best Of, um ginásio aqui da ilha. Às vezes online.

E: Na compra dos suplementos quais as fontes de informação e aconselhamento que utiliza?

P26: comercial e a minha nutricionista.

E: Já afirmaste que na aquisição dos suplementos lês sempre o rótulo. Que informação da rotulagem influencia a compra dos suplementos?

P26: não.

Transcrição da Entrevista 5 (E5)

Data da realização: 02/10/2018

Duração Aproximada: 8 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P12: Fazer as refeições todas do dia e principalmente pequeno almoço, almoço e jantar, e entre estas intercalar qualquer coisa para não chegar às refeições principais com muita fome

E: E consideras que tens em geral uma alimentação saudável?

P12: Sim

E: E quais os principais obstáculos para a prática de uma alimentação saudável?

P12: o tempo para preparar as refeições.

E:Quais são os benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P12:a nível desportivo uma melhor performance nos treinos e nos jogos, ajuda bastante alimentarmo-nos com os alimentos corretos nas horas corretas.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deveria evitar no seu dia-a-dia?

P12: a nível de legumes e vegetais são provavelmente dos mais importantes. E mais difíceis também às vezes de consumir. E fritos evitar... e os processados e etc.

E: Onde costumás almoçar e jantar?

P12: Almoço no trabalho e janto em casa

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê? Ou seja, costumás ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P12: às vezes levo as refeições já preparadas, e quando não consigo fazer isso almoço na cantina do hotel. Não há critérios, não há muita escolha (na cantina). (Se for noutra local) depende se for dia de treino tento alimentar-me de forma mais saudável. Senão for dia de treino, depende da fome e do que apetece.

E: Em casa, costumás fazer sugestões para as refeições? Costumás colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P12:Costumo colaborar porque vivo sozinho... Tenho outro tipo de preocupações, porque se for os meus pratos favoritos vão fugir muito.... À noite tento não comer hidratos de carbono como quero perder peso e é só..

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P12: Sim

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza? Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P12: Sim. No Continente ®. Preço e validade. Como vivo sozinho os alimentos mais perecíveis acabam por se estragar. E às vezes também vou à procura do mais saudável.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P12: Levando uma dieta a sério.

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P12: Sim porque ao praticar desporto agente tem mais apetite, digamos assim. Gastamos mais precisamos de consumir mais e melhor de preferência. Enquanto que uma pessoa normal se não praticar desporto não precisa de comer o mesmo que eu vou comer depois de um treino.

E: Consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva? E de que modo?

P12: Sim.se eu fizer uma alimentação... se eu fizer uma refeição antes do jogo em que, já aconteceu, levou molhos ou uma comida muito pesada por mais que eu pense ah o jogo é só ao final do dia vai influenciar e já aconteceu...

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P12: alimentos por exemplo... sou intolerante a alimentos lácteos antes de praticar desporto porque fico-me a sentir mal ou pesado não sei.

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a tua alimentação e a tua performance desportiva?

P12: Neste momento acho que é bastante importante dado o nível em que me encontro pela primeira vez a jogar futsal, quando... durante a pré-época fiz uma alimentação bastante controlada e notei diferença.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P12: Sim. Porque sei e preciso perder peso é mais nesse aspecto. Peso, volume.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P12: Sim. Porque às vezes a falta de tempo para preparar uma refeição o suplemento alimentar... substitui essa refeição. Sim influencia.

E: Quais os suplementos que toma e qual a frequência da sua ingestão semanal?

P12: Todos os dias... todos os dias proteína... batidos de proteína. L-carnitina, vitamina, multivitamínico... acho que é só... e a creatina junto com a proteína. Proteína isolada e massa gainer.

E: Onde é que costumava adquirir os seus suplementos?

P12: Na... Online, na prozis

E: Na compra dos suplementos quais as fontes de informação e aconselhamento que utiliza?

P12: Quais são os fins, em que é que ajudam, em que objetivos é que ajudam. Online ou então a pessoas ligadas ao desporto

E: Já afirmaste que na aquisição dos suplementos lêes sempre o rótulo. Que informação da rotulagem influencia a compra dos suplementos?

P12: sim. Os objetivos a que... o suplemento ajuda a atingir. Há forma de toma diária, à dosagem e pronto... e os comentários, principalmente de quem já comprou, procuro sempre

ver os comentários mais recentes se são ou não positivos e se o produto realmente ajuda àquilo que se pretende.

Transcrição da Entrevista 6 (E6)

Data da realização: 02/10/2018

Duração Aproximada: 6 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P05: É comer vegetais e coisas assim e algo do género... não é exagerar nos fritos também.

Não comer fritos [algo assim]

E: E consideras que tens em geral uma alimentação saudável?

P05: Não...

E: E quais os principais obstáculos para a prática de uma alimentação saudável? Quais as dificuldades?

P05: Como vivo em casa e a minha mãe faz a comida, eu como o que me aparece na frente.

E: Quais são os benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P05: Acredito que possa melhorar o rendimento, como é provado já.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deveria evitar no seu dia-a-dia?

P05: tenho que evitar o pão, que eu uso muito diariamente, e os que podem ajudar? À base de vegetais não é?

E: Onde costumava almoçar e jantar?

P05: é em casa (...)

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê? Ou seja, costumava ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P05: ao fim de-semana janto fora e isso. Sim costumo variar para não ser sempre repetitivo. E a escolha do prato? Gosto mais de carnes.

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições?

P05: Sim mas é coisas que eu gosto e que não são saudáveis.

E: Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P05: Não colaboro. Sim só os que gosto.

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P05: Excessos como?

E: Ingerir mais gorduras ou açúcares, bebidas alcoólicas?

P05: sim talvez ao fim de semana mais o álcool

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza? Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P05: Não

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P05: é através da minha motivação e dos treinos.

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P05: Tenho noção disso mas não tem sido. Ao ser atleta também.

E: Consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?
E de que modo?

P05: por exemplo as gorduras não é? Uma pessoa fica com excesso de peso e assim perde velocidade

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P05: Não sei.

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P05: Como avalio?

E: o que é que achas?

P05: está intermédia...

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P05: Raramente, porque não me interessa. Peso e altura.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P05: tem sido ultimamente antes dos treinos. Porque oferecem antes dos treinos.

E: Quais os suplementos que toma e qual a frequência da sua ingestão semanal?

P05: BCAA's

E: Onde é que costumava adquirir os seus suplementos?

P05: O clube fornece (...)

Transcrição da Entrevista 7 (E7)

Data da realização: 04/10/2018

Duração Aproximada: 6 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P84: Uma alimentação saudável? Comer bem... não exageradamente fast food se calhar

E: E consideras que tens em geral uma alimentação saudável?

P84: Neste momento não.

E: E quais os principais obstáculos para a prática de uma alimentação saudável? Quais as dificuldades?

P84: em termos de quê?

E: Os obstáculos do dia-a-dia? O porquê de não praticares uma alimentação saudável?

P84: tanto eu como os meus colegas de casa se calhar não temos tanto esse hábito, talvez uma vez ou outra, se calhar o que está mais, não... como é que eu hei-de dizer? É o que temos mais à mão. O mais rápido, é mesmo isso

E:Quais são os benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P84: melhor saúde sei lá?

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deverias evitar no seu dia-a-dia?

P84: para uma alimentação saudável legumes é isso. E a evitar? O fast food.

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P84: em casa

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê? Ou seja, costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P84: Não costumo levar como fora. O que é que eu olho? O que eu gosto mais, não gosto tanto de peixe mas sim para carne.

E: Em casa, costumas fazer sugestões para as refeições? Costumas colaborar na confeção das refeições?

P84: Não.

E: Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P84: eu gostava de variar um bocadinho, um bocadinho na comida no geral mas não é possível.

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P84: neste momento sim

E: Costumas fazer compras alimentares? Em que locais as realiza? Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P84: Sim, continente ® e supermercados. Compro o que eu gosto.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P84: melhorar na alimentação, primeiro tem que ser isso... sim acho que é basicamente isso. Eu sinto-me de uma época para a outra sinto-me mais pesado e pronto, eu sou de Lisboa eu vim para aqui e aqui eu, as pessoas no geral aqui comem bastante também por causa das festas e não sei quê, e pronto eu sinto-me mais pesado e se eu não melhorar a minha alimentação também vou continuar assim

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P84: penso que sim, porque pratico desporto.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva? E de que modo?

P84: acho que sim. Talvez pela fadiga, sinto-me mais cansado e mais pesado também.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P84: os fritos e... é os fritos.

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P84: a performance mais ou menos e a alimentação é muito má.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P84: Não. Não gosto como estou neste momento.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P84: Não. Nunca tomei suplementos

Transcrição da Entrevista 8 (E8)

Data da realização: 04/10/2018

Duração Aproximada: 5 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P66: Saudável para mim é... comer alfaces, tipo frutas, verduras...

E: E consideras que tens em geral uma alimentação saudável?

P66: Não...

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável? Quais as dificuldades?

P66: Por exemplo comida eu como de tudo, por exemplo o que vai para a mesa eu como...Nunca tento assim definir um...Eu acho que tudo o que não seja em exagero não faça mal...

E:Quais são os benefícios que encontra à prática de uma alimentação saudável?

P66: Saúde, talvez.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deverias evitar no seu dia-a-dia?

P66: Para mim tudo em excesso.... Menos tipo gorduras, sal, bebidas alcoólicas, tudo...

E: E mais?

P66: Não me lembro agora de nenhum...

E: Onde costumava almoçar e jantar?

P66: em casa... às vezes fora também...

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê?

P66: Trago de casa para o trabalho e às vezes como mesmo lá no serviço. Porquê? Às vezes por falta de tempo para fazer a marmitta para ir trabalhar.

E: Ou seja, costumava ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P66: Variando... oh para ir experimentando. Aquilo que eu gosto...

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições?

P66: Não, senhora. Às vezes (colabora).

E: Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P66: Não. Tudo o que vai para a mesa é para comer.

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P66: às vezes...

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza?

P66: Também... aqui nas 5 Ribeiras (localidade) em supermercados...

E: Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P66: Tudo aquilo que faz falta em casa...

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P66: Trabalhando todos os dias...

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P66: Acho que não. Acho que não deve ser porque eu me sinto bem dessa forma.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?
E de que modo?

P66: Algumas vezes. Mais em trabalho.

E: Como assim?

P66: no trabalho, mais cansaço (mais fadiga).

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P66: Todo o tipo. Gorduras, sal, bebida (alcoólica).

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P66: Tento conjugar, e estou a sentir-me bem, com aquilo que eu faço no dia a dia.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P66: Não. Não. Nunca fiz...

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P66: Não. Não...

Transcrição da Entrevista 9 (E9)

Data da realização: 04/10/2018

Duração Aproximada: 3 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P65: Alimentação saudável? Bem...o que é que eu entendo? Não entendo muito bem.... Ao fim ao cabo não entendo o que seja muito bem uma alimentação saudável. Acho que se baseia um bocado em carnes grelhadas, peixes grelhados...

E: E consideras que tens em geral uma alimentação saudável?

P65: Não.

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável? Quais as dificuldades?

P65: Os obstáculos é que eu vivo sozinho e muitas das vezes tenho que fazer uma comida rápida ou tenho que ter algo rápido para me alimentar.

E: Quais os benefícios que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P65: Em termos físicos é que nos sentimos melhor, e esse é um dos grandes benefícios...

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deverias evitar no seu dia-a-dia?

AC: O que eu devo evitar no meu dia a dia é os fritos (não é?)... doces.... Eu por acaso só muito guloso, gosto muito de comer doces e chocolates e essas coisas...

E: E os que contribuem?

P65: Quais é que são? Carne grelhada, peixe grelhada, os legumes de vez em quando... Pronto. A massa e o arroz, se bem que em demasia também não faz bem...

E: Onde costumava almoçar e jantar?

P65: em casa...

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procede para fazer a refeição? Costuma trazer a refeição de casa? Porquê?

P65: Também vou a restaurantes.

E: Ou seja, costumava ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P65: ah isso aí não tenho critério.

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P65: Há vezes que tenho preocupações, em elaborar um prato mais saudável, mas há outras vezes que é o que eu gosto mais...

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P65: Excesso quê? Alcoólicos? às vezes quando estou de folga...

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza?

P65: Sim, no Modelo ®

E: Quando vai às compras, que critérios usa para escolher os alimentos?

P65: é mais o que me falta em casa.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P65: De que forma é que posso melhorar? Ao fazer uma alimentação saudável não é? Para perder algum peso que neste momento para a minha altura tenho peso a mais e penso que isso era importante...

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P65: Sim sim... Sim porque no futsal, neste caso a modalidade que estamos a falar, temos que ter umas certas características, ser rápidos, ter alguma velocidade, força também e pronto, se agente não tiver uma alimentação saudável vai tudo por água abaixo.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva? E de que modo?

P65: Essa está boa...

E: De que modo...

P65: Nota-se recuperação, a fadiga... Olha por exemplo, eu que sou uma pessoa fumadora, ao fim de semana faço mais excessos de outro tipo de alimentos ou bebida e tabaco e depois o treino de segunda feira nota-se que estou mais pesado... mais cansaço, menos resistência.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P65: influencia para o mal?

E: Negativa ou positivamente...

P65: bem neste momento os alimentos, ora lá está em como muitos doces também e alguns fritos (para ser rápido).

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P65: Como é que eu avalio? Bem... Não estou no pico da forma devido à má alimentação.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P65: Não. Às vezes nem me lembro. Ou então não tenho onde fazer. Só o peso

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P65: Não.

Transcrição da Entrevista 10 (E10)

Data da realização: 09/10/2018

Duração Aproximada: 6 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P90: Alimentação saudável? Entendo que seja uma alimentação que tenha os nutrientes que agente precisa para longo do dia. Ou seja uma alimentação que não tenha muitas gorduras nem esses fatores assim.

E: E consideras que tens em geral uma alimentação saudável?

P90: Neste momento não.

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P90: Gosto de comer...

E: Quais os benefícios que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P90: Melhor a saúde, penso que o nosso bem estar também será diferente. Penso que estes são os principais...

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e aqueles que consideras que deverias evitar no seu dia-a-dia?

P90: Evitar hambúrgueres, fast food, esses assim... Penso que seria o principal a evitar. O Melhor? Talvez o frango, os legumes, hortaliças.

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P90: janto em casa e almoço no trabalho.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê?

P90: Levo de casa. A minha irmã faz-me a marmita para o almoço...

E: Ou seja, costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P90: costumo variar (quando como fora). Porque gosto de variar... Os critérios? Aquilo que gosto mais de comer.

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P90: Não a minha irmã controla tudo! Também não ajudo na confeção. O que ela fizer é o que eu como.

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P90: às vezes...

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza?

P90: Não. Às vezes vou à mercearia comprar fruta. O resto a minha irmã compra tudo.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P90: Neste momento para melhorar a minha performance desportiva tenho que perder peso... sinto que não estou no peso que deveria estar. e que faz diferença faz.

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P90: Sim penso que sim. Devido ao esforço que agente faz, aos treinos que agente tem. Penso que agente tem que ter em conta a alimentação...

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva? E de que modo?

P90: Neste momento sim...

E: De que modo...

P90: Como estou mais pesado a minha reação por exemplo a chegar à bola não vai ser tanto depressa como se estivesse menos peso... vou-me cansar mais depressa.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P90: neste momento... as carnes que como... nestas três semanas para trás, muito fast food ao almoço...

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P90: Está muito mal... neste momento está muito mal...

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P90: Não... Porque nunca foi hábito, nunca engordei desta maneira. Por exemplo a barriga cresceu muito, foi onde notei, as costas mais largas...

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P90: Não, nunca tomei.

Transcrição da Entrevista 11 (E11)

Data da realização: 09/10/2018

Duração Aproximada: 12 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por alimentação saudável?

P08: Boa pergunta... O que eu entendo por uma alimentação saudável? Normalmente o que eu faço para ter uma alimentação saudável é para ter uma vida melhor.

E: O que tens que adoptar?

P08: bons hábitos alimentares... no meu caso em específico? (No geral) comer bem... legumes... todas as refeições incorporar algo verde, tipo legumes e verduras...

E: E consideras que tens em geral uma alimentação saudável?

P08: considero sim senhora.

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P08: Não encontro obstáculos para ser sincero. Que eu vou ser sincero, porque eu gosto muito de praticar uma alimentação saudável e a minha mãe não é tanto assim e tento balancear. Então tento influenciar a minha mãe para praticar uma alimentação saudável.

E: Quais os benefícios que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P08: Para mim, os principais benefícios, eu noto isso sobretudo no desporto... na performance... e mesmo que gosto de cuidar de mim noto diferença.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável?

P08: Olha, carnes brancas, que eu como bastante... os legumes como falamos à pouco... mais? Tudo o que seja proteína.

E: e aqueles que consideras que deverias evitar no seu dia-a-dia?

P08: Tudo o que seja doces, tudo o que seja fast food... tudo o que seja disso... se bem que eu evito bastante.mas também imagina só... falo com muitas pessoa sobre isso, e eles dizem mesmo... se eu tiver que comer uma uvazinha(?) depois do almoço não importo nada de comer um chocolatinho ou um mmziho... aqui ou assim, não é nada que me vai prejudicar... penso eu que não seja. Também se tiver que comer (umas batatas?) não tenho problemas quanto a isso.

E: Onde costumava almoçar e jantar?

P08: Em casa.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê?

P08: Quando estou a trabalhar levo sempre a refeição de casa. Levo sempre tipo uma snackzinho tipo... quando estava na Fruter (*local de trabalho*) tinha frigorífico e levava sempre uma gelatina e umas bolachas integrais... bebe muita água. Levava sempre uma garrafinha de 750mL uma para de manhã e ia repondo para a tarde... se for fora daí não vou sempre aos mesmos restaurantes... está fora de questão.

E: Ou seja, costumava ir sempre ao mesmo restaurante ou vai variando? Porquê? Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

P08: conforme... para ser sincero conforme o dia que seja... se for num sábado, fim-de-semana, eu abduco muito desses critérios. Imagina só, saio de um jogo, uma pessoa está cansada, vou jantar (com os colegas) e uma pessoa tem uma alimentação menos equilibrada e diferente da semana inteira... por isso não olho para isso. Como o que me apetecer, durante a semana é diferente, vou jantar com a minha mãe e opto por uma salada e não bebe refrigerantes nem sumo, bebo água e estou a inculir isso à minha mãe, uma garrafa de 1,5L para os dois.

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições? Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P08: Normalmente eu é que faço... a minha mãe já sabe, quando for para mim, hoje por exemplo fiz o meu almoço batata doce cozido, com legumes claro que a minha mãe tinha já prontos e abri uma lata de atum em água e comi, foi o meu almoço. Os meus pratos favoritos?

Se fosse o meu prato favorito nunca conseguia ter uma alimentação saudável. O meu prato favorito é lasanha... se fosse comer lasanha não tinha uma alimentação equilibrada. As sugestões são para pratos saudáveis... tipo sopas ou batata doce com peito de frango ou atum.. ou ovos... mexidos, cozidos ou omeletes durante a semana. No fim de semana tenho outros excessos.

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P08: principalmente ao fim de semana... gosto de aproveitar a minha vida, e aproveito o sábado para cometer excessos... às vezes ao domingo (se estou de ressaca) como fora e mal.

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza?

P08: Modelo ou Guarita (supermercados). Fui comprar uns cereais de propósito integrais sem açúcar ao guarita e queijo de cabra ou fiambre de frango...

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P08: de que forma? No meu caso? Ahm... É treinar mais... descansar mais... que é uma coisa que faço pouco, descanso pouco... e a minha performance física, principalmente no futsal para mim que acho que é importante um bocado, vou falar só em termos de (comida?) não vou falar noutros aspetos, porque acho que não tem nada a haver. Porque acho que também faço muito exercício antes de ir treinar... não digo ginásio, faço flexões e barra lá em casa... gosto de fazer isso... gosto de estar ali a exercitar.

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P08: Considero. Conseguo... consegue tornar a pessoa mais... rentável no desporto em si... Porque normalmente o cidadão comum não se precisa de preocupar com isso, com esse tipo de alimentações como um desportista deve tentar preocupar-se.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

E de que modo?

P08: Considero.

E: De que modo...

P08: De um modo geral interfere... como vou explicar? Interfere para o melhor. Consigo dar um pouco mais de mim.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P08: as proteínas... as proteínas... os legumes... aquilo que já falamos.

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P08: se for conforme a relação e performance... avalio positivamente mas mesmo assim podia ser melhor...mas devido a outros assuntos... outros modos... outros assuntos que se estão a meter não consigo que a minha performance esteja tanto boa como devia ser... a minha alimentação e a minha performance estão em concordância...

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P08: Vou sempre às quintas-feiras, tirar um recibo... Porque eu gosto de saber como estou... todos os parâmetros... peso... IMC... índice de gordura também... tento ver um pouco de tudo

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P08: Agora estou a tomar ómega 3 de manhã e estou a tomar também o ginko biloba...

E: Porquê?

P08: é para a cabeça... estou-me a sentir muito esquecido... por isso estou a tomar isso...

E: A suplementação influencia a sua performance desportiva?

P08: Acho que o Omega 3 e Ginko biloba acho que não... nesse aspeto não

E: Onde é que costumava adquirir os seus suplementos?

P08: Online... Mando vir de fora do site da prozis.

E: Na compra dos suplementos quais as fontes de informação e aconselhamento que utiliza?

P08: vou lendo por mim próprio. Nunca procurei ninguém...

E: Na aquisição dos suplementos lê o rótulo? Que informação da rotulagem influencia a compra dos suplementos?

P08: leio... no meu caso influenciou porque sabia que os suplementos que eu ia tomar ia me influenciar para aquilo que eu queria... iam-me ajudar a estimular o cérebro e por o meu cérebro a trabalhar como eu quero... está a entender? Por isso é que comecei a tomar...

Transcrição da Entrevista 12 (E12)

Data da realização: 15/11/2018

Duração Aproximada: 4 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que consideras ser uma alimentação saudável?

P63: Uma alimentação saudável?... Acho que é comer bem, comer legumes...sopas...

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P63: Mais ou menos... tem dias

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P63: Prontos... é chegar a casa e a facilidade em cozinhar... quanto mais fácil for mais... (consegue implementar)

E: E quais os benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P63: Principais benefícios? Benefícios? Uma pessoa tem mais força na prática do desporto.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P63: O que devo evitar? Não sei...

E: Alimentos que consideras que deves incluir no teu dia-a-dia para teres uma alimentação saudável?

P63: os legumes... (lembrei-me que a evitar batatas fritas por exemplo)

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P63: Almoçar? Costumo almoçar em casa dos meus pais e jantar em casa.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê?

P63: ao almoço às vezes como fora... e num restaurante...

E: Quais os critérios que usa para escolher o prato/a refeição no restaurante?

É o que tiver... o prato do dia... (o gosto)

E: Em casa, costuma fazer sugestões para as refeições? Costuma colaborar na confeção das refeições?

P63: Sim...

E: Nesse sentido, procura que os seus alimentos ou pratos favoritos sejam incluídos ou tem outro tipo de preocupação?

P63: Tento procurar sempre fazer os meus pratos favoritos....

E: Tem por hábito cometer “excessos” ao fim de semana ou nos dias ditos “especiais”?

P63: sim, sim ...

E: Costuma fazer compras alimentares? Em que locais as realiza?

P63: Sim, no híper.

E: Quando vais às compras que critérios usas para escolher os alimentos?

P63: Pronto... escolho com base naquilo que eu mais gosto e... nas preferências.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P63: de que forma poderei? É ter uma alimentação mais saudável.

E: E consideras, que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P63: Sim. Porque estou a praticar um desporto, incita ter outras necessidades.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P63: Sim.

E: E de que modo?

P63: Mais cansaço... e mais fadigas... e o tempo de recuperação é superior.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P63: os alimentos... pizzas, hambúrgueres, etc...

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P63: Como é que avalio? Está média... podia estar bem melhor

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal?

P63: Não.

E: Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P63: Peso....

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares? Porquê? A suplementação influencia a sua performance desportiva?

E: já recorri mas agora não.

Transcrição da Entrevista 13 (E)

Data da realização: 15/11/2018

Duração Aproximada: 13 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que consideras ser uma alimentação saudável?

P18: Alimentação saudável...entendo como comer o menos de porcarias possível.

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P18: Sim...

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P18: isto é muito fácil de responder...porque neste momento ainda vivo com a minha avó e ela é cozinha quase sempre portanto seja saudável ou não eu vou comer

E: E quais os benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P18: portanto... à partida uma pessoa alimentando-se saudavelmente... como é que eu hei-de dizer isto... terá sempre mais benefícios do que se alimentasse doutra maneira.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P18: Disse alimentos?

E: Sim alimentos.

P18: Portanto penso que as verduras, carnes brancas... penso que é o mais adequado para uma alimentação saudável, talvez fruta...se bem que as coisas já não são como eram. mas... por outra parte deve-se evitar açúcares, o máximo possível... salgados também... e penso que é mais ou menos isso de uma maneira geral...

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P18: Normalmente em casa, que eu moro com a minha avó e ela é que prepara e outras vezes em casa da minha namorada ...

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê?

P18: Muita vez levo a refeição de casa... às vezes por uma questão monetária, para não ter que jantar fora, digamos assim... normalmente a seguir aos treinos costumo trazer a minha lancheirinha porque não vou logo para casa, costumo ir ter com a minha namorada ou vou dar um passeio, pronto é uma maneira de não gastar dinheiro e estou a comer comida minimamente boa, neste caso estou a dar trabalho à minha avó mas é...

E: E costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando?

P18: Variando...

E: Porquê?

P18: Para não ser sempre o mesmo sitio...

E: E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P18: Consoante o que me está a apetecer na altura...

E: Em casa costumavas fazer sugestões para as refeições?

P18: não, não...

E: e colaborar na confeção?

P18: Não porque a minha avó não me deixa (risos).

E: Procuras que os teus alimentos ou pratos preferidos sejam incluídos? Ou tens outro tipo de preocupações?

P18: não, eu habituei-me a comer o que me põe na mesa, mas quando for eu a cozinhar a história vai ser outra...

E: Tens por hábito cometer excessos nos fins-de-semana e nos ditos dias especiais?

P18: por hábito não. De vez em quando pode acontecer mas por hábito não.

E: Costumas fazer compras alimentares?

P18: nesta fase não. Ainda não...

E: Mas quando é necessário comprar algum alimento onde costuma adquirir?

P18: O mínimo que seja vou ao continente...

E: E os critérios usas para escolher os alimentos?

P18: pois... eu quando vou ao continente comprar alguma coisa alimentar normalmente é uma coisa já pensada e específica, portanto o critério... é algo que preciso de adquirir ou que me está a apetecer na altura ou sei lá... imagina... a minha namorada está sozinha em casa... olha vamos fazer o jantar hoje e então vamos à procura... mas já sabemos o que é que queremos.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P18: performance desportiva... continuando com bons hábitos alimentares... acho que é importante... eu sei que é importante que eu próprio já experienciei isso...e de uma maneira geral é ter preparação física... é ter vontade... pronto se realmente estamos no desporto temos que ter vontade para que corra bem e gostar de estar lá... é essencialmente se calhar isto...

E: Como desportista consideras que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P18: Sim... se bem que nesta fase da minha vida se eu fizesse desporto ou não a alimentação não ia mudar muito...

E: e porquê que consideras que deva ser diferente?

P18: Porque como desportista devemos ter mais cuidados, porque lá está... optar por comer... ter um tipo de alimentação em que por exemplo me possa provocar aumento de peso... não é o ideal não é??

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P18: Pode ser negativo como positivo não é?

E: Certo.

P18: sim porque lá está é os tais cuidados... se fosse há uns anos atras se calhar podia comer um chocolate ou um doce... hoje em dia tenho que tento ter cuidado nesse aspeto e sinto que isso faz toda a diferença.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P18: positivo e negativamente também?

E: Também.

P18: Negativamente é tudo o que tem açúcar especialmente em boas quantias acho que... é obrigatório evitar porque de bom não traz nada. Positivamente... carnes brancas porque sempre me disseram e confio... que ajuda e que faz bem porque são ricas em proteína, penso que será essa a razão. Massas... sei que é bom antes por exemplo dos jogos e dos treinos por causa dos hidratos de carbono, agora se for depois acho que já não faz tão bem, o faz algum sentido e... e as verduras fazem sempre bem acho eu...

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P18: Como avalio a minha alimentação e a minha performance? Pergunta complicada... como é que relaciono uma coisa com a outra?

E: Exactamente. Como é acha que está a sua performance desportiva em relação à sua alimentação?

P18: Eu... eu sou um caso... um bocado complicado porque ultimamente tenho tido... ultimamente não, tenho tido muitos problemas com lesões e estou há algum tempo parado e não

tenho assim propriamente muitos meses seguidos para poder responder a isso... mas o que eu posso dizer é que neste momento tenho mais cuidado com a alimentação do que tive noutros anos e nota-se claramente uma diferença positiva. No dia-a-dia sinto-me sempre bem nos treinos... não vou com a barriga cheia, tenho cuidado com as horas a que como, o que é que como, não comer demais nem de menos para não sentir falta de energia.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal?

P18: Só a olho nú, no espelho (risos).

E: Porquê?

P18: para já não tenho uma balança em casa e só se for me andar sempre a medir... mas não tenho esse hábito.

E: Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P18: eu consigo ter ideia...eu sou uma pessoa que engorda facilmente... imagina tive um mês parado agora com lesão e notei claramente que só ai engordei um bocadinho neste mês que parei, mas agora voltei e com bons hábitos alimentares e já voltei à pratica desportiva noto claramente com menos peso digamos.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares?

P18: Não... isso é as ditas proteínas é isso?

E: Sim podem ser outros suplementos...

P18: Não. O único que tomo é vitamina C quando estou constipado...

E: Porquê?

P18: porque acho que não tenho necessidade... acho que tenho uma alimentação bastante equilibrada, como fruta todos os dias, sopa... costume comer varias vezes peixe na semana, como carne, vario bastante...(tomo BCAA's durante os treinos e os jogos)

E: Porquê?

P18: porque como disse anteriormente tenho tido ao longo dos anos vários problemas com lesões... e no verão tive a ser tratado por um fisioterapeuta em que me aconselhou a tomar os BCAA's, porque acha que os músculos recuperam mais rápido e eficazmente.

E: e achas que a suplementação influencia a tua performance desportiva?

P18: Isso eu não consigo responder... porque este ano tive o ano todo a tomar a BCAA's e para conseguir responder a isso tinha que passar um período parecido sem tomar os suplementos... mas se dizem que é bom eu confio...

E: Quais são os suplementos que ingeres?

P18: São só os BCAA's...

E: E qual a frequência de ingestão?

P18: portanto são 3 treinos por semana e 1 jogo por semana, será talvez 4 vezes por semana...

E: e onde costumavas adquirir os suplementos?

P18: Na fisioterapia do fisioterapeuta que te falei... portanto na clínica Hand's On

E: Quais são as fontes de aconselhamento que utiliza na compra dos suplementos?

P18: o fisioterapeuta (profissional de saúde)

E: e na aquisição dos suplementos lêes o rótulo?

P18: Já cheguei a ler no início, mas se me perguntar o que lá está não lhe sei responder...

E: Que informação do rótulo influencia a compra dos suplementos alimentares?

P18: Não influencia, porque confio plenamente no fisioterapeuta...

Transcrição da Entrevista 14 (E14)

Data da realização: 13/11/2018

Duração Aproximada: 13 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que entender por alimentação saudável?

P44: Alimentação saudável...uma alimentação equilibrada... evitar os açúcares.

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P44: Neste momento sim...

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P44: Pronto... evitar os açúcares refinados... se bem que eu por uma questão de necessidade tive que os retirar e conseguir ganhar o habito de os evitar... de resto... tendo em conta a nossa alimentação usual, não posso dizer que eu antes tivesse uma alimentação saudável e eu acho que está muito enraizada em nós uma alimentação que se calhar vai em contra aquilo que será o melhor para nós.... Dai que as vezes conseguir libertar-nos desse enraizamento é complicado... é tudo uma questão de a pessoa a nível psicológico conseguir se motivar para isso.

E: E quais os benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P44: Ui... o corpo sentir-se muito melhor. Eu posso dizer que até certo ponto comecei a evitar o glúten e a verdade é que sinto que neste momento que quando volto a introduzir o

glúten o corpo sente bastante diferença. Sinto-me bastante melhor... e o mesmo com a questão do açúcar. No geral o bem estar físico.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P44: Os que devo evitar... doces, tudo o que são snacks com açúcares refinados... a alimentação saudável optar pelos legumes, confeções sem muitos fritos... por exemplo batatas fritas são uma coisa que não existem praticamente na minha alimentação... os fritos em determinada altura, nem os tolerava, neste momento a minha flora intestinal está mais equilibrada, e já os consigo tolerar mais, mas continuo a evitar de certa forma os fritos... dai que gordura e açúcares... e... aquela parte que é menos saudável, neste momento consigo evitar e até é por uma necessidade de saúde...

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P44: Jantar em casa... e neste momento almoçar, durante a semana, na escola... na escola profissional da Praia da Vitória... neste momento faço um curso lá e os almoços são sempre lá de segunda a sexta... ao fim de semana geralmente em casa.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição?

P44: Não entendi...

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê? Costumas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P44: Lá está neste momento faço as refeições na cantina e eventualmente se há um certo prato que não acho que seja muito aconselhável para mim, procuro ir almoçar a um restaurante e procuro almoçar uma refeição que seja mais saudável e que seja mais adequada às minhas necessidades de saúde neste momento...

E: Em casa costumava fazer sugestões para as refeições?

P44: Sim... até pela necessidade que tive com a minha mãe... e fomos adaptando lá em casa as refeições e necessidade de retirar alguns alimentos e substituir por outros, aí sim tornou-se um hábito sugerir e até agora colaborar....

E: Costuma colaborar na confeção?

P44: Sim... Sim...

E: E nesse sentido procuras que os teus alimentos ou pratos preferidos sejam incluídos? Ou tens outro tipo de preocupações?

P44: A preocupação da saúde e dos alimentos que tolero.

E: Tens por hábito cometer excessos nos fins-de-semana e nos ditos dias especiais?

P44: é mais... por exemplo agora que estou na escola, e pronto o meu organismo agora está mais estável... há uma vez ou outra que introduzo doces... lá está eu estou num curso que é de cozinha e pastelaria... surge até às vezes a necessidade de provar certos doces... mas de qualquer das formas não deixam de ser doces confeccionados entre aspas em casa e que sei que pelo menos... pronto o açúcar está lá... mas não existem... não é um produto... um produto... trabalhado fora de casa, não se sabe muitas vezes a quantidade de porcarias entre aspas que leva na sua confeção.

E: Costumas fazer compras alimentares?

P44: Sim...

E: em que locais?

P44: no hiper, no guarita e essencialmente.

E: E os critérios usas para escolher os alimentos?

P44: pois... lá está... procuro essencialmente alimentos saudáveis e geralmente vou comprar legumes, fruta e até costume... quer seja no hiper quer seja no guarita costume usar a área... como é que é?... área saudável... para procurar produtos que sejam adequados e mais saudáveis...

E: De que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P44: ao nível de treino... por exemplo até neste momento até faço ginásio porque tive necessidade de começar a fazer ginásio para iniciar o processo de recuperação... que tinha perdido massa muscular... e obviamente o treino e a alimentação... neste momento é essencial para me sentir bem para a prática desportiva.

E: Como desportista consideras que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P44: Pois... na questão do ser saudável pois se calhar não devia ser mas ainda enquanto desportista sim... há sempre uma preocupação diferente ou pelo menos devia haver... uma vez que a carga física que temos obrigam a que hajam cuidados diferentes de um cidadão comum.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P44: Podem interferir.... Sei que por exemplo que há certos alimentos que se tivesse consumidos antes de vir para aqui que provavelmente ia-me sentir diferente...

E: consegue exemplificar?

P44: Eu... se consumi-se manteiga de amendoim ia sentir azia com o decorrer do treino... se exagera-se num lanche... provavelmente com mais gorduras ou mais frito ia fazer a diferença.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P44: Ao lanche... [pré-treino] Eu costumo comer pão... lá esta... costumo fazer em casa com a minha mãe... pão... pão caseiro... pão que é feito sem glúten, um pão que vai mais ao encontro das minhas necessidades até opto pelo iogurte, se bem, que à partida o facto de ser lacticínio não seria o mais indicado, se bem que neste momento consumo naturais e que tenha um baixo teor de gordura... se bem que me sinto bem com iogurte e fruta.. fruta ao lanche... e eventualmente quando faço um lanche atempadamente, com duas horas até de antecedência geralmente até costumo comer uma sopa... para me dar uma base mais sustentável... que em determinada altura tinha... pronto mas isto vai ao encontro da altura em que a flora não estava regulada eu tinha episódios de hipoglicémia.. mas lá está e a minha alimentação quando era ao lanche não era nem de perto nem de longe a mais adequada... consumia muitos açúcares...e com a intensidade do treino geralmente chegava ali ao fim do treino e sentia episódios de hipoglicémia.

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P44: Pois neste momento é essencial... uma vez que eu... pronto... que eu senti necessidade e fui descobrindo aquilo a que o meu corpo reage melhor ou pior... eu neste momento faço uma alimentação de forma a que me possa sentir o melhor possível... daí que a performance desportiva está diretamente relacionada com essa alimentação.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P44: Pronto é assim... neste momento... regularmente... quase diariamente costumo avaliar o meu peso... tenho balança e é o que a balança me dá. Mas pronto... até no ginásio supostamente poderia estar a controlar isso melhor mas a balança que eles têm lá, pelo facto da minha massa gorda ser tão baixa... a balança dava erro... daí que eu não conseguia os outros parâmetros que a balança eventualmente me podia dar.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares?

P44: pronto é assim...suplementos... recorri, não sei se os probióticos são enquadrados... consumo probióticos de vez em quando... até estou a tomar mas mais por uma questão de necessidade.

E: Com que frequência?

P44: eu tive agora uma desregulação... tive uma crise de diarreia... mas isso foi através de alguma coisa que eu comi e através de uma consulta de gastroenterologia, pronto... tomei um antibiótico e ele aconselhou-me a tomar um probiótico. Já tinha tomado na altura em que estava a regular a flora intestinal com mais frequência... se isto se mantiver controlado será apenas utilizado numa situação de mais urgência digamos assim... Costumo tomar enzimas para ajudarem à digestão e absorção...

Transcrição da Entrevista 15 (E15)

Data da realização: 15/11/2018

Duração Aproximada: 13 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que consideras ser uma alimentação saudável?

P01: O que eu entendo por Alimentação saudável...bem... há vários aspetos que me fazem entender essa questão... a parte de tentar variar um pouco os alimentos,... e quando digo um pouco digo um pouco de tudo... e a outra vertente esta um bocado virada para a questão da escolha do próprio alimento em si... dentro das variáveis dos alimentos, a escolha do alimento, a passagem a parte saudável... a parte dos legumes... a parte da carne... escolher a carne menos gordurosa... hidratos de carbono, desde que não seja em grandes quantidades... evitar um pouco os açúcares... apesar de achar que também são importantes para a nossa alimentação saudável e basicamente é isso... e quando falo na questão do açúcar falo também na questão das bebidas... o próprio álcool também... não envolve a parte daquilo que é uma alimentação saudável.

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P01: Neste momento... neste momento considero que a minha alimentação é saudável no geral... e simplesmente porque tento evitar ao máximo as questões mais fracas na parte da alimentação... não evito sempre mas neste momento estou a evitar na minha alimentação diária aquilo que é mau na alimentação.

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P01: Neste momento a minha vida faz com que não seja fácil ter sempre uma alimentação saudável... há sempre uns obstáculos de neste momento ter uma filha... em termos de organização diária não me ajudar tanto a fazer uma alimentação tão saudável quanto isso... se bem que... acho que não seja uma desculpa... ajuda-me a que eu sinta que não tenho uma alimentação tão saudável quanto eu queria.

E: E quais os benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P01: é assim... há dois benefícios que são essenciais pelo menos para mim. Primeiro é o controlo do peso... e eu ao controlar o peso, o meu rendimento, tanto na parte do desporto como no dia a dia, é muito superior. O outro benefício que eu vejo é a saúde. Se bem que o controlo do peso está também na vertente da saúde mas em termos de saúde, falo no geral, acaba por ser muito benéfico.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P01: Pronto, tal como eu tinha dito anteriormente...quando eu estou numa fase mais saudável da minha alimentação eu evito o álcool, evito os açúcares, desde sumos, açúcar no café, os doces, evitar os salgados, batata fritas, os amendoins, tudo e mais alguma coisa... e baseio a minha alimentação em legumes, a proteína pobre em gordura... hidratos de carbono em pouca quantidade, essencialmente antes do treino, meto alguma e pronto basicamente passa um pouco por aí... a questão dos lacticínios eu rejeito um pouco desde pequenino, como queijo fresco quanto estou na parte mais saudável, como alguns iogurtes, mas não sou uma pessoa virada para os leites nem para este tipo de alimentos...

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P01: O almoço e o jantar normalmente é feito em casa.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê? E costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P01: eu por norma quando como fora de casa vou ao restaurante... é raro eu sair de casa e trazer a comida comigo... o critério normalmente não é um critério muito avaliado, ou agente encontra um restaurante e decidimos vamos aquele restaurante ou também tem a haver com o período, naquele ano, se eu tiver num período em que estou num regime de alimentação

mais saudável... tento optar por um prato mais saudável... se eu estiver numa altura em que me preocupo pouco com a alimentação, viro-me para um prato que gosto bastante independentemente de ser calórico ou não.

E: Em casa costumavas fazer sugestões para as refeições? e colaborar na confeção?

P01: as duas são consideradas para mim.

E: Procuras que os teus alimentos ou pratos preferidos sejam incluídos? Ou tens outro tipo de preocupações?

P01: a cozinha em casa não tem tanto a haver com a preocupação daquilo que eu gosto portanto tem mais a haver com a preocupação daquilo que é bom para cozinhar e comer, no sentido saudável.

E: Tens por hábito cometer excessos nos fins-de-semana e nos ditos dias especiais?

P01: é assim... não considero todos os fins de semana serem dias especiais, mas posso dizer que uma vez por mês, pode haver o tal dia especial...

E: Costumas fazer compras alimentares?

P01: Costumo...

E: Em que locais?

P01: costumo fazer essencialmente em duas superfícies no guarita ou no continente.

E: E os critérios usas para escolher os alimentos?

P01: é assim por norma a escolha do alimento é feita através daquilo que é saudável e através daquilo que é o preço-qualidade. A avaliação do saudável normalmente vou por aquilo que é mais fresco. Sempre que encontro algo mais fresco e seja do preço-qualidade que eu consigo suportar, opto.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P01: a minha performance desportiva por norma sobe sempre quando a alimentação é sempre bem feita e quando eu tenho o peso ideal... sinto perfeitamente quando o peso foge daquilo que é normal o meu rendimento é muito mais baixo.

E: Como desportista consideras que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P01: Eu acredito que não. Acredito que a alimentação deve ser feita tanto por um atleta como uma pessoa que não tenha prática comum de desporto, deveria ser feita mais ou menos da mesma maneira...um atleta exige mais certas coisas na alimentação mas em termos gerais acho que deveria ser pelos mesmos parâmetros porque a alimentação não é só boa para o desporto, é boa em termos saudáveis e uma pessoa que não faça desporto se tiver uma boa alimentação está a ser saudável.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P01: Sem dúvida... tudo aquilo que é a alimentação saudável faz com que até o dia a dia seja alegre na pessoa... e o sentimento de dever cumprido... estar a fazer uma boa alimentação acaba sempre por passar para o treino e para o jogo... agente sente-se, pelo menos eu, sinto-me muito mais disponível quando estou a fazer uma alimentação mais regular e saudável daquilo que deve ser um atleta, sinto-me muito mais disponível e tenho a perfeita noção que quando estou fora de um regime alimentar saudável... o meu rendimento é muito mais baixo e dá para perceber porquê... o peso altera logo e isso é um dos fatores que me fazem baixar a performance.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P01: eu baseio-me em dois alimentos que... aliás... sim em dois alimentos que me fazem alterar a performance, primeiro são os açúcares, eu por norma, quando estou fora de uma alimentação saudável uso o sumo, uso o açúcar no café, uso os doces, e por ai fora... e depois

não sou muito virado para os hidratos de carbono, como em quantidade normalmente sempre igual... não exagerada... mas as proteínas normalmente quando eu estou fora de um regime saudável há sempre muito mais proteína gorda do que o normal.

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P01: neste momento sinto-me bem, sinto o meu rendimento a subir... ainda não atingiu o nível que eu quero mas estou-me a sentir bem e a sentir cada vez mais disponível para a prática do desporto.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal?

P01: Quando entro em regime saudável... naquilo que é a alimentação de um atleta tento de semana a semana controlar o peso.

E: Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação?

P01: Uso a balança para o peso corporal e uso a roupa, a roupa normalmente, neste momento não compro roupa, só uso a que tenho em casa e consigo perceber se estou a ficar melhor em termos de peso ou não.

E: Porquê que avalias?

P01: Por norma tem a haver quando chego ao excesso de peso e depois preciso de perder algum peso e aí tenho a preocupação de perceber se estou a perder ou não e é uma forma de me motivar também.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares?

P01: Nem sempre mas costume...

E: Porquê?

P01: acredito que na minha alimentação... na minha e falo por mim...sei que não consigo ir buscar tudo o que necessito na alimentação até poderia conseguir..., mas sei que em termos daquilo que eu posso gastar na alimentação seria um peso financeiro ainda maior e acho que com a suplementação consigo.

E: e achas que a suplementação influencia a tua performance desportiva?

P01: é assim... eu desde novo que faço suplementação e sempre que a faço, faço com algum critério, não a faço só porque sim, faço porque sinto mais necessidade daquele suplemento ou não e acredito que faça a sua diferença.

E: Quais são os suplementos que ingeres?

P01: eu por norma uso os BCAA's e a proteína [whey].

E: E qual a frequência de ingestão?

P01: a frequência são três a quatro vezes por semana...

E: e onde costumavas adquirir os suplementos?

P01: é na Hand's On [clínica de fisioterapia].

E: Quais são as fontes de aconselhamento que utiliza na compra dos suplementos?

P01: é assim a minha área é a área do desporto... faz com que eu tive alguma formação na parte da nutrição, não é muito boa, e tive também na área da suplementação... e tento usar os conhecimentos que tenho para a escolha.

E: e na aquisição dos suplementos lêes o rótulo?

P01: Leio

E: Que informação do rótulo influencia a compra dos suplementos alimentares?

P01: Tem a haver com a composição, a composição por norma quando procuro uma proteína, procuro proteínas magras, vou sempre à procura da composição de maneira a que a componente da proteína não seja muito gorda, e os BCAA's eu leio não é que me faça escolher entre uma marca e outra mas tento sempre procurar um produto com um bocadinho mais de qualidade.

Transcrição da Entrevista 16 (E16)

Data da realização: 15/11/2018

Duração Aproximada: 4 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que consideras ser uma alimentação saudável?

P59: o que é que eu entendo por uma alimentação saudável... é comer tudo o que não tenha gorduras, evitar hidratos de carbono e comer à base de carnes brancas e legumes...

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P59: não

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P59: encontrar os alimentos para comer no meu local de trabalho.

E: E quais os benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P59: a perda de peso...

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P59: no meu dia-a-dia, os alimentos mais gordurosos... e o outro é as carnes brancas... principalmente as carnes brancas...

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P59: No trabalho.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê? E costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P59: não... é o que me apetece... raramente levo... aquilo que tenho no trabalho é o que como, se tiver alimentação mais saudável, carnes brancas como... se não é o que tiver.

E: E costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P59: não, vou variando porque não gosto de comer sempre no mesmo lado.

E: E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P59: foi como eu disse à bocadinha... é o que me está apetecer... as vezes que opto por salada ou carnes brancas mas geralmente é sempre pelo que me apetece.

E: Em casa costumavas fazer sugestões para as refeições? e colaborar na confeção?

P59: sim, sim... cozinho muita vez em casa

E: Procuras que os teus alimentos ou pratos preferidos sejam incluídos? Ou tens outro tipo de preocupações?

P59: eu faço os pratos mais carbónicos ou carbónicos, não é que se diz? A minha mulher é que faz as comidas mais saudáveis...

E: Tens por hábito cometer excessos nos fins-de-semana e nos ditos dias especiais?

P59: sim...

E: Costumas fazer compras alimentares? Em que locais?

P59: Também... é mais no modelo e no guarita...

E: E os critérios usas para escolher os alimentos?

P59: eu quando compro é sempre peixe e carnes brancas que é o que agente come em casa...pois o modo de confeccionar posso estar a contradizer-me na outra pergunta... o modo de confeccionar é que pode não ser o adequado.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P59: perdendo peso.

E: Como desportista consideras que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P59: sendo profissional teria que ser diferente... agora assim, eu não tenho muitos cuidados mas devia ter que eu tenho peso a mais e tenho facilidade em engordar mas não tenho muitos cuidados.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P59: não, acho que não...

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P59: no bom ou no mau? No bom eu prefiro comer as sopas antes dos jogos, nos treinos nem gosto de comer antes dos treinos que eu fico à rasca... os maus deve-se evitar tudo o que faz mal.

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a tua alimentação e a tua performance desportiva?

P59: média.

E: Costumas avaliar frequentemente a tua composição corporal?

P59: não, agente não se dá bem...

E: Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação? Porquê que avalias?

P59: Só a balança [peso].

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares?

P59: Não.

Transcrição da Entrevista 17 (E)

Data da realização: 15/11/2018

Duração Aproximada: 3 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que consideras ser uma alimentação saudável?

P52: o que é que eu entendo? Vegetais... grelhados..

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P52: às vezes...

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P52: chegar tarde a casa, ter pouco tempo...

E: E quais os benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P52: o peso e à base de treinos e de jogos também...

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P52: saudáveis os vegetais e os não os fritos...

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P52: casa

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê? E costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P52: não, levo de casa

E: E costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P52: variando... para experimentar coisas novas

E: E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P52: o preço...

E: Em casa costumavas fazer sugestões para as refeições?

P52: Não...

E: e colaborar na confeção?

P52: Não...

E: Procuras que os teus alimentos ou pratos preferidos sejam incluídos? Ou tens outro tipo de preocupações?

P52: Não...que sejam incluídos os favoritos,

E: Tens por hábito cometer excessos nos fins-de-semana e nos ditos dias especiais?

P52: Sim

E: Costumas fazer compras alimentares? Em que locais?

P52: No modelo...

E: E os critérios usas para escolher os alimentos?

P52: Eu por acaso não vou às compras... a minha mulher é que vai.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P52: Fazendo uma alimentação saudável.

E: Como desportista consideras que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P52: não. Porque acho que é bom para todos uma alimentação saudável... não só para o desportista.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P52: Sim... mais pesado e a nível de caixa mesmo [respiração]

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P52: para o bom? Os alimentos é os fritos não ajuda em nada...

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P52: média.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal?

P52: Não... Não tenho interesse

E: Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação? Porquê que avalias?

P52: Quando avalio é o peso.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares?

P52: Não.

Transcrição da Entrevista 18 (E18)

Data da realização: 13/11/2018

Duração Aproximada: 6 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que consideras ser uma alimentação saudável?

P46:O que entendo? Boa pergunta... é comer alimentos com nutrientes, que não tenham gorduras que possam fazer mal de alguma maneira à saúde acho eu...

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P46:Não.

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P46:Se calhar preços, se calhar preços das comidas mais saudáveis, são maiores do que as outras e...

E: E quais os benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P46:pode trazer menos problemas de saúde.. a longo prazo acho eu... se calhar se comer menos saudável vai trazer mais problemas de saúde, por exemplo se calhar a gorduras traz se calhar problemas assim de AVC's [acidentes vasculares cerebrais] ou assim como entupir veias acho eu.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P46:Os que contribuem? Se calhar vegetais e frutos, devido a terem nutrientes e vitaminas...

E: e a evitar no dia-a-dia?

P46:os alimentos que tenham mais gordura mais calorias...se calhar muito sal também, o sal em excesso faz mal e muito açúcar...

E: Onde costumás almoçar e jantar?

P46:em casa.

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê? E costumás ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P46:neste caso vou a casa porque é perto de casa.

E: E costumás ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P46:eu tento variar...

E: E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P46:pois normalmente vou pelo que gosto e não pelo o que faz melhor à saúde...

E: Em casa costumava fazer sugestões para as refeições?

P46: Não, nem por isso.

E: e colaborar na confeção? Procuras que os teus alimentos ou pratos preferidos sejam incluídos? Ou tens outro tipo de preocupações?

P46: Também não.

E: Tens por hábito cometer excessos nos fins-de-semana e nos ditos dias especiais?

P46: Sim...

E: Costumas fazer compras alimentares?

P46: Costumo, não, eu faço mas é raro...

E: E os critérios usas para escolher os alimentos? Em que locais?

P46: Normalmente é no supermercado e os critérios é o que é mais usado em casa, coisas que são mais usadas como arroz ou massas ou... vegetais

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P46: Treinando bastante e tendo uma alimentação saudável também.

E: Como desportista consideras que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P46: Em certos aspetos sim... se calhar há alimentos que como desportista deva comer que um cidadão em comum não precise tanto como um desportista. Porque um desportista precisa de ter força para correr ou para fazer o que seja que o desporto implique e se calhar precisa de mais nutrientes e mais... pronto esses nutrientes vão dar mais força que é o que um desportista precisa que é o que um cidadão comum não.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P46:sim. Porque se calhar os alimentos que eu ingiro se não forem tão saudáveis se calhar vão me fazer eu ganhar peso e por exemplo ganhar peso e interferir na minha performance como desportista.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P46: boa pergunta... todos os alimentos que façam mal à saúde vão influenciar negativamente... todos os que... quanto mais nutrientes tiverem vão melhorar...

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P46:a relação entre a alimentação e performance? Neste momento estou lesionado mas se eu tivesse a treinar estava a ter uma má alimentação, porque eu não tenho cuidados específicos em evitar comer coisas que não devia, ou em tentar comer coisas que devia, infelizmente...

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal?

P46:Não.

E: Quais os parâmetros que utiliza nessa avaliação? Porquê que avalias?

P46:Acho que nunca avaliei... Peso só... Nunca ganhei esse hábito

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares?

P46:Não...

Transcrição da Entrevista 19 (E)

Data da realização: 25/10/2018

Duração Aproximada: 9 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que entendes por uma alimentação saudável?

P68: uma alimentação saudável... é... tomar, ter várias refeições ao dia tendo em conta a tabela dos alimentos e ter... a percentagem boa de... dos alimentos saudáveis, começando pela parte dos legumes e... e... por ai adiante... e ter algum controlo nas gorduras e nos fritos e nos doces...

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P68: Tenta ser.

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P68: na minha... sou muito guloso. Mas... nos últimos tempos tenho vindo a tentar controlar isso e portanto estou a tentar combater isso...

E: E quais os principais benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P68: o principal no dia-a-dia sinto-me mais bem disposto... na prática do desporto tendo em conta o meio que estou também melhora muito a minha performance... se levo mais algum período com a alimentação certa e os cuidados que devo ter... ajuda-me a atingir os meus objetivos dentro de campo.

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P68: Portanto... mais saudável, entendo como legumes... alguns hidratos... proteína também, carnes brancas nomeadamente...

E: e a evitar no dia-a-dia?

P68: e a evitar... doces, fritos...

E: Onde costumava almoçar e jantar?

P68: portanto... é quase sempre em casa. Almoçar, almoço no trabalho mas é comida de casa... levo comida de casa.

E: Porquê?

P68: Porque é uma forma de controlar aquilo que eu como... e também de poupar dinheiro algum dinheiro... também.

E: E costumava ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? O porquê? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P68: se for comer fora, tento não ir sempre ao mesmo sítio... também para não acabar por comer as mesmas coisas... ou para não ser sempre... sempre os mesmos alimentos ou algo assim do género...tento sempre variar para não comer sempre a mesma coisa e para o organismo também é uma coisa diferente também...

E: Em casa costumava fazer sugestões para as refeições? e colaborar na confeção? Procuras que os teus alimentos ou pratos preferidos sejam incluídos? Ou tens outro tipo de preocupações?

P68: Se sou eu a confecionar tento ter a preocupação em ter um prato bem apresentado a nível saudável. Quando não sou eu a fazer tento com que esteja um prato minimamente saudável tendo em conta pronto....

E: Tens por hábito cometer excessos nos fins-de-semana e nos ditos dias especiais?

P68: Sim...

E: Costumas fazer compras alimentares?

P68: Sim...

E: Em que locais?

P68: No continente...

E: E os critérios usas para escolher os alimentos?

P68: por norma, os mais saudáveis... tento ir à procura dos alimentos mais saudáveis de maneira que quando esteja em casa possa confeccionar as refeições tendo em conta isso.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P68: Melhorar os meus hábitos alimentares... ser mais constante...

E: Como desportista consideras que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P68: Sim... sim... um sim meio senão. As pessoas por norma devem ter consciência daquilo que fazem independentemente de serem desportistas ou não... ou seja, um desportista tem que ter alguns cuidados porque pronto que tem alguma coisa que depende da performance que pode basear a alimentação e... o cidadão comum tem que ter atenção com a alimentação porque... é bom para ele mesmo não sendo desportista, é bom... só traz benefícios ter uma alimentação saudável.

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P68: Sim... por exemplo antes de um treino ou de um jogo comer alguma coisa baseada em leite sinto que a nível intestinal ou mesmo do estômago... alguma coisa não é comum

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P68: Pela positiva... qualquer um? Pela negativa como já disse os produtos lácteos, pela positiva... não estou a ter... antes de treinos e jogos ter atenção a comer... não comer em excesso, comer uma pequena porção maneira que durante o treino ou jogo ter a certeza que

esteja bem alimentado e nesse alimentação ter carnes brancas, peito de frango... espar-
guete...

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance des-
portiva?

P68: Podia ser um bocadinho melhor...

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Quais os parâmetros que
utiliza nessa avaliação? Porquê que avalias?

P68: Não.

E: Porquê?

P68: Eu até tenho interesse mas não tenho o hábito... por exemplo eu todas as semanas peso-
me. Neste caso não tenho outra maneira de me avaliar... tento sempre controlar mais ou
menos... mas no início da época [desportiva] é sempre mais complicado porque pronto tem
o Verão e ao longo da época costumo desgastar mais ou seja pois no verão costumo pecar
aquilo que não pequei durante a época.

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares?

P68: os últimos dois três anos sim.

E: Porquê?

P68: porque acredito que me possa ajudar ao nível da recuperação.

E: A suplementação influencia a tua performance desportiva:

P68: acredito que possa me ajudar pelo menos ao nível de... reforço e de me... nem é pre-
venir... é mais ajudar a recuperar no dia a seguir para poder estar...

E: Quais são os suplementos que ingeres e a sua frequência?

P68: Proteína em pó... isolada depois dos treinos e jogos.

E: onde costumava adquirir os suplementos?

P68: Na prozis...

E: na compra dos suplementos quais são as fontes de informação que utilizas? E aconselhamento?

P68: nomeadamente... tento pesquisar muito... para saber se faz mesmo bem ou se não é uma coisa que me possa estar a prejudicar... faço pesquisa online... tento-me informar de maneira a que...

E: E na aquisição dos suplementos lêes o rótulo?

P68: Sim... Agora não porque já conheço o produto... mas no início para tentar perceber lia o rótulo.

E: Qual a informação da rotulagem que influencia a compra de suplementos?

P68: neste momento... neste aspeto que tendo em conta que é só proteína não foi a rotulagem que fez algum tipo de influencia para eu poder comprar... é mesmo o fato do conhecimento que vou adquirindo online.

Transcrição da Entrevista 20 (E20)

Data da realização: 15/11/2018

Duração Aproximada: 4 minutos

Local: Gabinete (local de treino)

E (entrevistador): O que é que consideras ser uma alimentação saudável?

P49: comer... carnes brancas... e coisas do género.

E: E consideras que a tua alimentação é em geral saudável?

P49: normalmente sim.

E: E quais são os principais obstáculos que encontras para a prática de uma alimentação saudável?

P49: não percebi... porque às vezes... é o hábito.

E: E quais os benefícios então que encontras à prática de uma alimentação saudável?

P49: Não sei... não vou dizer saúde porque ainda sou muito novo... mas por exemplo desporto e ao nível da aparência, digamos assim...

E: E quais os alimentos que consideras que mais contribuem para uma alimentação mais saudável e os que deves evitar no teu dia-a-dia?

P49: mais saudáveis? Fruta, que eu como muita fruta... água que não sei se posso considerar...

E: e a evitar no dia-a-dia?

P49: Batatas fritas...

E: Onde costumavas almoçar e jantar?

P49: No trabalho...

E: Quando as refeições são feitas fora de casa, como procedes para fazer a refeição? Levas de casa? Porquê? E costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P49: Levo a comida para o trabalho... porque é uma maneira de poder comer comida saudável... porque eu é que escolho digamos assim... e porque é mais económico.

E: Quando comes fora costumavas ir sempre ao mesmo restaurante ou variando? E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P49: Não vou variando... para experimentar os outros tipos que existem nos outros restaurantes.

E: E quais os critérios que usas para escolher o prato ou refeição no restaurante?

P49: maior parte das vezes, é através daquilo que as pessoas vão dizendo, x lugar é bom e eu vou lá experimentar...

E: Em casa costumavas fazer sugestões para as refeições?

P49: nem por isso.

E: e colaborar na confeção? Procuras que os teus alimentos ou pratos preferidos sejam incluídos? Ou tens outro tipo de preocupações?

P49: às vezes... os preferidos...

E: Tens por hábito cometer excessos nos fins-de-semana e nos ditos dias especiais?

P49: um bocadinho...

E: Costumas fazer compras alimentares?

P49: Às vezes...

E: Em que locais?

P49: No continente...

E: E os critérios usas para escolher os alimentos?

P49: normalmente eu quando vou às compras... já sei o que vou comprar, o que quero jantar e... vou baseado na refeição.

E: E de que modo poderá melhorar a sua performance desportiva?

P49: deixar as batatas fritas e os fritos...

E: Como desportista consideras que a tua alimentação deverá ser diferente da alimentação de um cidadão comum tendo em conta que és desportista? Porquê?

P49: Não... porque eu como desportista devia ter uma alimentação... cortar um bocadinho mais nos fritos, que eu abuso um bocadinho nos fritos, principalmente nas batatas...

E: E consideras que os alimentos que ingeres interferem com a tua performance desportiva?

P49: Não.

E: Quais os alimentos que consideras que influenciam a performance desportiva?

P49: Não ligo muito a isso...

E: Atualmente, como avalias a tua relação entre a sua alimentação e a tua performance desportiva?

P49: estou gordo não é? é isso? (risos) acho que poderia ter melhor rendimento desportivo ao melhorar a minha alimentação.

E: Costumas avaliar frequentemente a sua composição corporal? Porquê?

P49: Costumo avaliar... é pesar-me. Normalmente peso-me todos os meses... Gosto de fazer aquelas contas do peso e da altura [IMC] para saber se está dentro do normal...

E: Costumas recorrer a suplementos alimentares?

P49: Não...